STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 03528

HIGYENE FUN DER FROY

W. Flatau

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

דר׳ וו. פלאטוי

היגיענע פון דער פרוי

א וועגווייזער פאר פרויען און מיידלעך

מיט 20 בילדער אין טעקסט

יידיש — ד״ר מ. גינצבורג

„דער וועג צום וויסן"
1926

הויפטפארקויף: א. גיטלין, ווארשע

PRINTET IN POLAND

Dr. W. FLATAU
HYGIENA KOBIETY

Druk. „Brandes i Kaweberg Kowel

GŁÓWNY SKŁAD
E. GITLIN, Warszawa
Kramy Nalewk. 1.

די מאטיוון, צוליב וועלכע ס'איז אריינגענומען געווארן דאס דאזיקע בוך אין דער ביבליאטעק „וועג צום וויסן", קענען צום בעסטן אויסגעדריקט ווערן מיט די ווערטער פון ל ע ו ו ט אָ ל ס ט אָ י אין דער הקדמה צו אן ענלעכן בוך (וואס איז שוין איצטער טיילוויז פארעלטערט) פון א. וו. סטעקגעם:

...„דאס בוך געהערט צו ידי זעלטענע ביכער, וועלכע באהאנדלען נישט אזעלכע פראגן וועגן וועלכע אלע ריידן, נאר וועלכע זענען נויטיק און וויכטיק פאר אלעמען. דאס בוך צווינגט צו ענדערן דעם לעבנסשטייגער, אויסבעסערן דאס וואס איז נישט ריכטיג אדער, לכל הפחות, טראכטן וועגן דעם... נאך דער לערע וויאזוי צו לעבן אין שטארבן איז דאס די וויכטיגסטע וויסנשאפט.

...ס'האט קיין שום זין נישט צו לעבן אזוי אומגעלומפערט ווי אונזערע באָבעס און זיידעס — מען דארף און מען מוז זוכן בעסערע לעבנסוועגן, באנוצנדיק זיך מיט דער וויסנשאפט, דער־פארונג און פרייען געדאנק".

ד ע ר א ר ו י ס ג ע ב ע ר.

אינהאלט

	זייט
דער בוי און די אויפגאבן פון די געשלעכט־ארגאנען בא דער פרוי	5
די פרוי אין דער צייט פון דער געשלעכטלעכער אנטוויקלונג	16
נישט רעגלמעסיקע רעגולן	30
צו שטארקע בלוט־אויסגוסן	40
די פרוכטבאַרקייט און פרוכטלאזיקייט פונם צוזאַמענלעבן	49
דער אויספלוס (בעלן)	64
היגיענע פונם צוזאמענלעבן	75
היגיענע פון דער שוואנגערשאפט	83
די געבורט	106
היגיענע פונם קימפעט	116
היגיענע פון דער ברוסט	126
די נערוון־קראנקייטן פון דער פרוי	132
דער קריטישער עלטער (איבערגאנגס־יאָרן)	141
ספארט און היגיענע	152
קליידונג און געזונטקייט	158
היגיענע און שיינקייט	165

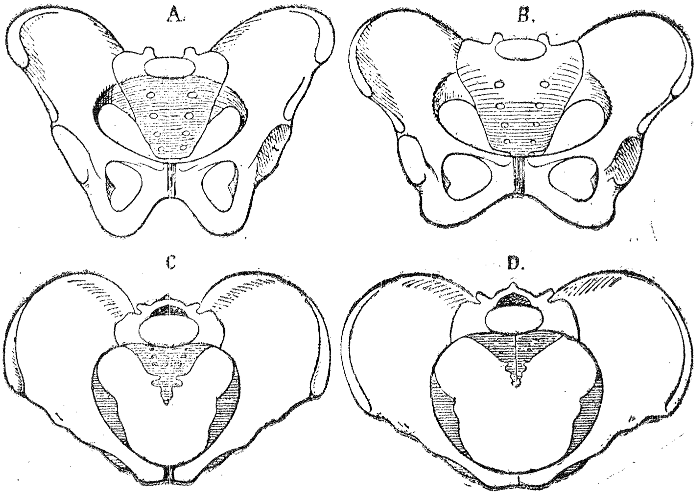
דער בוי און די אויפגאבן פון די געשלעכט ארגאנען בא דער פרוי.

ס'איז קלאר אז האלטן אין ארדנונג און אפהיטן דאס געזונט פון זיין אייגענעם קערפער קאן נאר אזא מענטש, וועלכער ווייסט וויאזוי די קערפער-טיילן זענען אויס אין נארמאלן צושטאנד, וועלכע אויפגאבן זיי האבן אויסצופירן און וויאזוי דאס ווערט דערגרייכט.

הגם דער דאזיקער געדאנק איז זעלבסטפארשטענדלעך, פונדעסטוועגן ווערט ער זייער ווייניק דורכגעפירט אין לעבן אין דעם זין, אז דער מאן און די פרוי זאלן האבן לכל הפחות די הויפט-באגריפן וועגן דעם בוי פון זייער אייגענעם קערפער. עס איז א פאקט, אז אפילו אין די קרייזן וואו ס'ווערט קולטיווירט די העכערע בילדונג, הערשט א שטארקע עם-הארצות אין אלץ וואס איז שייך צום בוי פון דעם מענטשלעכן קערפער—דאס הייסט פון זיין אנאטאמיע, און די דאזיקע עם-הארצות ווערט נאך פארשפרייטער און שטארקער ווען ס'האנדלט זיך וועגן די געשלעכט-ארגאנען פון דעם מאן אדער פרוי. די איינגעווארצלטע טראדיציע פון הונדערטער יארן האט דערפירט צו דעם, אז די עלטערן האבן זיך באמיט מיט אלע מעגלעכקייטן נישט צו באקענען זייערע קינדער מיטן וועזן און געשטאלט גראד פון יענע

טיילן, פון וועלכע עס איז אפהענגיק, סוף כל סוף, די עקזיסטענץ און צוקונפט פון דער מענשהייט. די דאזיקע צביעות, וואס שמעקט מיטן מיטלאלטער, וועלכע פארדינט בשום אופן נישט דעם נאמען „בושה", האט ווי יעדע עם־הארצות פארשפרייט אָן אַ שעור פיזישן און מאראלישן אומגליק. דערפאר טאקע ליגט א חוב אויף יעדער פרוי, באזונדערס אויף יעדער מוטער, צו באקענען זיך ווי ווייט מעגלעך גענוי מיטן בוי פון דעם גאנצן מענטשלעכן קערפער און באזונדערס פון די געשלעכט־טיילן. די דאזיקע ידיעות דארף זי איבערגעבן איר דערוואקסענער טאכטער אין דער פאסיקער צייט און אין אַן אנטשפרעכענדיקער פארם.

דער געשלעכט־ארגאן פון דער פרוי באשטייט פון א



ציירכנונג 1.

דער בעקן בא דער פרוי. דער בעקן באם מאן.

A B דער אויסזען פון פארנט. C D דער אויסזען פון אויבן.

גאנצער רייע באזונדערע טיילן. הגם די אלע טיילן בילדן צוזאמען איין גאנצעס, דאך טיילט מען זיי אויף צוויי הויפט-טיילן: אויסערלעכע און אינערלעכע געשלעכט-ארגאנען. די ארגאנען ליגן אין דעם אזוי גערופענעם קליינעם בעקן — אין יענעם ביינערדיקן רינג, וועלכער האלט זיך אויף די לענדען, און אין וועלכן עס דרינגט אריין מיט דעם קרייץ-ביין דער טרעגער פון דעם גאנצן קערפער—דער חוט השדרה. די געוויסע ענדערונגען אין דעם בוי פון יעדן איינציקן ביין פונם מענלעכן און ווייבלעכן סקעלעט זיינען באזונדערס בולט אויסגעדריקט אין דער פארם פונם בעקן. דער ווייבלעכער בעקן-רינג און בעקן-קאנאל, דורך וועלכן עס דארף דורכגיין דאס קינד, איז דורך און דורך גראָמער פונם מענלעכן. די בעקן-פליגלען זיינען פלאכער און פארקיילעכדיקט, און דערפאר זעען די פרויען-לענדען מער בולט. קודם כל איז מער פארקיילעכדיקט און ברייטער דער שויס-בויגן —דאס הייסט דער רוים, וועלכער געפינט זיך אונטער דעם שויס-ביין—ווי באם מאן, בא וועלכן עס פאראייניגן זיך די שויס-ביינער אין אַ שארפן ביז אַ רעכטן ווינקל. די צוועקמעסיקייט פון דעם ברייטן שויס-בויגן איז קלאר: פון אונטער אים דרינגט ארויס דאס קויל-ארטיקע פעסטע קעפל פון דעם גיי-געבארענעם (זע צייכנ. 1).

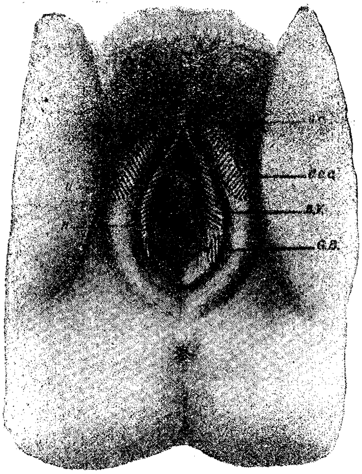
די ווייכע טיילן, וועלכע געפינען זיך ארום דעם שויסבויגן ווערן אונגערופען אויסערלעכע געשלעכט-ארגאנען. אויבן (צום בויך) זעען זיי אפגעגרעניצט דורך דעם אזוי גערופענעם ווענוס-בארג, ד. ה. א דערהויבונג פון א דיקער און פעטער הויט-שיכט וועלכע געפינט זיך אויבן איבער דעם שויס-בויגן. אין דער צייט פון געשלעכט-רייפקייט ווערט דאס אָרט געדיכט באוואַקסן מיט האָר. פון אונטן-צו (צום שטולגאנג ארט) בילדעט די גרעניץ די ב ר י ק, ד. ה. א פעסטער מוסקולהאפטער צווישן-רוים. צווישן

דער גראָבער קישקע און דעם שייד-אריינגאנג. באטראכטנדיק דעם צוזאמענשטעל פון די איינציגע טיילן פון די אויסערלעכע געשלעכט-ארגאנען (צייכנ. 2) זעען מיר, אז פון דעם ווענוס-בארג ביז צום בריק ציען זיך צוויי פאָר פאלטיקע ליפן, וועלכע הייסן די אויסערלעכע אדער גרויסע און אינערלעכע אדער קליינע בושה-ליפן. די גרויסע בושה-ליפן שטעלן מיט זיך פאר הויט-פארדיקונגן, וועלכע זענען באוואַקסן מיט האָר. די קליינע בושה-ליפן זענען פארצויגן מיט א צארטער ראָזער שליים-הייטל און זענען נישט באוואַקסן.

אויבן, וואו די גרויסע און קליינע בושה-ליפן גייען זיך צונויף, נעמען זיי ארום דעם אזוי גערופענעם קיצלער מיט א מער אדער ווייניקער ארויסגערוקטער קעפל. די אלע טיילן, באזונדערס דער קיצלער, זענען דורכגעפלאכטן מיט א גרויסער צאל שטארק עמפפינדלעכע נערוון. זייער צערייצן רופט ארויס א באזונדערן געשלעכטלעכן קיצל-געפיל, און אין זייער העכסטער מדרגה דעם געפיל פון העכסטער געשלעכטלעכער באפרידיגונג, וואס איז בא פארשיידענע פרויען פארשיידן שטארק.

אין די גרויסע בושה-ליפן געפינט זיך נאך א דריזע (באַרטאָלאָן-דריזע), וועלכע טיילט אויס א שליימיקע, גליטשיקע פליסיקייט, וואס דינט אויך פאר געשלעכטלעכע צוועקן. צווישן די לענדן, פון רעכטס און לינקס פון דעם קיצלער און די גרויסע און קליינע בושה-ליפן, געפינען זיך טיפע הויט-פאַלטן (צייכנ. 2). צוליב דעם שטארקן אויסטיילן פון שווייס און פעטס דורך די דריזן, וועלכע געפינען זיך אין א גרויסער צאָל אין די פאַלטן, זאמלען זיך אָן די אויסטיילונגען אין א גרויסער מאס און רופן ארויס א רויטקייט און אנצינדונג און אפט אויך וואונדן אין דער הויט.

די מוטערס דאַרפן באַזונדערס זאָרגן, אַז זייערע טעכטער זאָלן האַלטן די פּאַלטן אויסערגעוויינלעך ריין. באַזונדערס איז וויכטיג, אַז די דאָזיקע פּאַלטן זאָלן זיין נישט נאָר אַבסאָליוט



ציילכנונג 2.

די אויסערלעכע געשלעכט־אָרגאַנען פון א בתולה.

G. C.—דער קיצלער; U.—די עפנונג פונם השתנה־קאַנאַל; H.—די בתולה־הייטל; C. C. C.—די גרויסע בושה־ליפּן; V. B. די קליינע בושה־ליפּן; G. B.—די באַרטאָלאַן־דריזע.

ריין, נאָר אויך פּאַלשטענדיג טרוקן (און נישט באַדעקט מיט געלע קראַסטקעס, וואָס האָבן אַ שלעכטן גערוך).

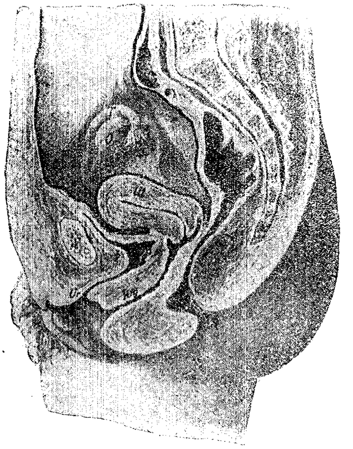
דער באַזונדערער „פרויען־ריח" איז נאָר א סימן פון נישט זויבערקייט פון די דאָזיקע קערפּערטיילן—פון אן אומציכטיקייט, פון וועלכער ס'ווערט אָפטמאָל דערשטוינט דער דאָקטאָר, פעסט־שטעלנדיק אַזאַ שמוץ בא „דאַמען", וועלכע גיבן אָפּ א סך צייט און מי אויף דער זויבערקייט פון זייערע נישט באַדעקטע טיילן פון קערפּער.

די קליינע בושה־ליפן נעמען ארום דעם אריינגאנג אין שייד. דארט געפינט זיך דער השתנה־קאנאל מיט א גאנץ קליינער עפנונג, כמעט אין דער גרויס פון א שפילקע־קעפל. אונטער אים געפינט זיך די שייד. בא א קינד און בא א בתולה איז דער אריינפיר אין שייד באצויגן מיט א דינער הויט, אין וועלכער ס׳געפינט זיך א מער אדער ווייניקער קיילעכדיקע עפנונג. די דאזיקע הויט ווערט אנגערופען בתולה־הייטל אדער הימען און האט א פארם פון א רינג. די בתולה־הייטל פארשליסט כמעט אינגאנצען די שייד. די עפנונג אינדערמיט גיט די מעגלעכקייט פריי אפצופליסן די נארמאלע אויסטיילונגען פון דער שייד און פון דער געבורט־מוטער, קודם כל דאס בלוט אין דער צייט פון די רעגולן (מענסטרוע, פעריאדן). בא דעם ערשטן געשלעכטלעכן פארקער צערייסט זיך דאס הייטל מערסטנטיילס אין פארשיידענע ריכטונגען און כמעט שטענדיק קומט דערביי פאר א בלוטן. אין גאנץ זעלטענע פאלן, ווען די בתולה־הייטל איז באזונדערס פעסט און דיק, קען דאס בלוטן זיין אזוי שטארק, אז ס׳פאדערט זיך די הילף פון א דאקטאר.

בא פרויען, וואס האבן שוין געבוירן, אדער וואס האבן זיך שוין געפונען אין א געשלעכטלעכן פארקער, בלייבן איבער נאר רעשטלעך פון דער צעריסענער בתולה־הייטל, און דורך א צעשפרייטן די עפנונג פון דער שייד קען מען זען די אונטערשטע און פאדערשטע טיילן פון דער שייד־וואנט.

אונטער דער בתולה־הייטל און אירע רעשטלעך הויבן זיך אן די אינערלעכע געשלעכט־ארגאנען. די שייד גופא איז א פליישיקע רער, וואס איז באצויגן מיט א שליים־הייטל. זי ליגט צווישן דעם השתנה־פענכער און דער גראבער קישקע און בילדעט די פארבינדונג פון דעם אריינפיר אין שייד מיט דער געבורט־מוטער (צייכנ. 3).

בשעת דעם געשלעכט-פארקער—נעמט אין זיך ארײַן די שייד דעם מענלעכן אבר און אין איר ווערט ארײַנגעגאסן די זרע, וועלכע זאמעלט זיך בא דער ליגנדיקער פרוי אין דער אונטערשטער טייל פון דעם שייד-געוועלב.



ציייכנונג 3.

דער דורכשניט (דורך די לענג) פון די געשלעכט-ארגאנען.
Vag—די שייד; Ur—השתנה קאנאל; Ut—די געבורט-מוטער; T—די איי-רער; דער אייער-שטאק;
V—השתנה-פענכער; R—די גראבע קישקע.

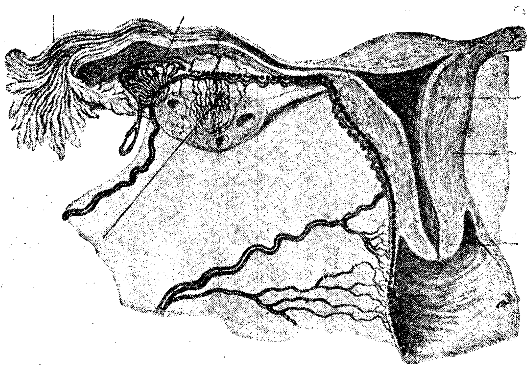
די שייד-געוועלב הייסט די אויבערשטע טייל פון דער שייד, אין וועלכער ס׳איז ארײַנגעזעצט די אונטערשטע טייל פון דער געבורט-מוטער. מען אונטערשיידט אין דער געבורט-מוטער צוויי טיילן: די אויבנדערמאנטע שייד-טייל, וואס שטעקט ווי אַ פעסטער שפונט אין דער שייד, וואו מען קען אים זען און פילן, און אחוצדעם—דעם געבורט-מוטער-קערפער (צייכנ. 3). אין דער שייד-טייל בעמערקט מען אינדערמיט דעם אזוי גערופענעם מוטער-מויל, וואס ווערט ארומגענומען

מיט די פאדערשטע און אונטערשטע ליפּן פון דעם מוטער-מויל. די געבורט-מוטער זעט אויס ווי א פלאכער באַר און איז א אַ ליידיקער אָרגאַן, די ווענט פון וועלכן באשטייען פון א מוס-קולאַטור. דער חלל איז אויסגעבעט מיט א שליים-הייטל, וואס איז דורכגעפלאכטן מיט א סך דריזן. זיי ארבעטן אויס דעם נארמאלן, גלאזיקן אויספלוס, וואס טיילט זיך אויס פון דער געבורט-מוטער. די שליים-הויט אליין האט נישט קיין שטענדיקן געשטאלט: רעגלמעסיק, מערסטנטיילס אלע 4 וואכן, ווערט זי אליין מער און מער אנגעקוואָלן. דערנאך דינט זי אלס שויס פאר דעם מענטשלעכן פרוכט, אויב די פרוי איז מעוברת געווארן, אדער ס׳קומט פאר א פארקערטע דערשיינונג אויב קיין באפרוכטיקונג איז נישט פארגעקומען: די שליים-הויט פלאצט און ווערט באגלייט מיט א בלוטן. דאס זענען די אזוי גערופענע ר ע ג ו ל ן (מענסטרוע-פעריאָד). די דאזיקע פיר-וואכנטלעכע באוועגונג איז אזוי רעגל-מעסיק, אז מען קען דאס אין דעם זין פארגלייכן מיטן צופלוס און אפפלוס פון די ימים. די שטארקע מוסקול-ווענט פון דער געבורט-מוטער ציען זיך פונאנדער און פארגרעסערן זיך מיט דעם וואקסן פון דער איי. זיי זענען די פרוכט-טרעגער און פרוכט-האלטער פון דעם מענטשלעכן איי און בילדן א שויץ פאַר דעם קינד, וואס אנטוויקלט זיך. באם געבוירן דאס קינד ציען זיך די ווענט שטארק צונויף, באגלייט פון געבורט-ווייען, און דערביי שטויסן די ווענט ארויס דאס ניי-געבוירענע קינד (צייכנ. 4).

ווי ס׳איז צו זען אויף דער צייכנ. 4 פאלט אריין אין דער הייל פון דער געבורט-מוטער פוןביידע זייטן א קערפּער-טייל, וועלכער ווערט אונגערופן א י י - ד ו ר כ פ י ר ע ר. ער האט די פארם פון א דינער רער, וואס האט די אויפגאבע דורכצופירן צו דער געבורט-מוטער דאס אייעלע, וואס האט זיך באפרייט פונם אייערשטאק. דאס איבערוואגדערן פון דער איי צו דער געבורט-

מוטער קומט פאר א דאנק דעם, וואס די קעמערלעך פון דער שליים-הייטל, וועלכע איז אויסגעשפרייט אינעווייניק אין דעם איי-דורכפירער, איז באדעקט מיט דינע ווימפערן, וועלכע באַ-וועגן זיך אין דער ריכטונג צו דער געבורט-מוטער און אזויארום שטויסן זיי פאראויס דאס אייעלע, וואס ליגט אויף זיי. (די מענלעכע זרע האט אבער אירע אייגענע אופנים פון באוועגונג).

אין דער צייט ווען איין עק פון דעם איי-דורכפירער עגבערט דורך דאס ווענטל פון דער געבורט-מוטער און עפנט זיך אויף אין איר חלל, שפרייט זיך פונאנדער דער צווייטער עק מיט פראנזען אין דעם זאַק פון דער בויך-פעל. דער דאזיקער אומ-



צייכנונג 4.

שטאנד שאפט א גרויסע סכנה פאר דער בויך-פעל גופא. דאס קראנק ווערן פון דעם דאזיקן ארגאן ווירקט שטארק אויפן גאנצן ארגאניזם. אין דער צייט ווען באם מאן איז דער זאק פון דעם בויך-פעל לחלוטן אפגעזונדערט פון דער אויסערלעכער וועלט,

געפינט ער זיך בא דער פרוי אין פארבינדונג מיט דער אויסער־לעכער וועלט דורך דער פארמיטלונג פון די חללדיקע ארגאנען —דעם איי־דורכפירער, די געבורט־מוטער און די שייד. דערפאר קען די פרוי גיכער ווערן אנגעשטעקט מיט אינפעקציאנס קראנקייטן. דאס קען זיך אנהויבן פון א גאנץ אומבאדייטנדיקער אינפעקציע פון די אויסערלעכע געשלעכט־ארגאנען. (די לעזערינס קענען זיך פארגרינגערן דאס פארשטיין פון דעם דאזיקן וויכטיקן פאקט, ווען זיי וועלן מיט א בלייפע־דער אין האנט דורכפירן דעם אנגעוויזענעם וועג אויף די צייכנונגען 3 און 4). אונטער דיביידע איי־דורכפירער, בא דער בײנער־וואנט פון דעם בעקן־רינג געפינען זיך די לעצטע און וויכטיקסטע געשלעכט־ארגאנען פון דער פרוי: די ביידע אייער־שטאקן.

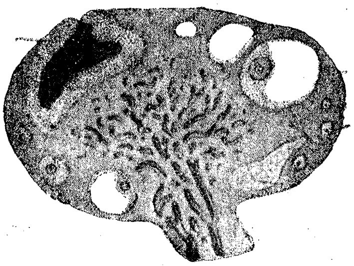
דער אייערשטאק מוז דערפאר באצייכנט ווערן אלס דער וויכטיקסטער געשלעכט־ארגאן, ווייל צוליב זיין טעטיקייט אנטוויק־לען זיך און ווערן אונטערגעהאלטן כמעט אלע באזונדערע אייגנשאפטן פון דעם פרויען־ארגאניזם.

לויט זיין גרויס און פארם איז דער אייערשטאק ענלעך צו א האלבער פלוים. א געדיכט ווייסלעכע הייטל דעקט צו דעם הארטלעכן צוזאמענגעבעטן קערפער, וואס טראגט אין זיך די אייער פון דער פרוי, סיי די נישט רייפע, סיי די רייפע, וועלכע דארפן שוין פלאצן. אין יעדן אייערשטאק פון א ניי־געבוירענער מיידל געפינען זיך אומגעפער פון 50.000 ביז 100.000 נישט אנטוויקלטע אייעלעך. וואו ס'האנדלט זיך בכלל ביי דער פער־מערונג כונם מין ארבעט די נאטור מיט אן אומגעהייערער ברייטקייט. אמת, ביז דער צייט פון געשלעכט־רייפקייט ווערן פארניכטעט אומגעפער ביז 30.000. פון די 400 נישט רייפע אייעלעך, וואס הויבן אן צו וואקסן און זיך צו אנטוויקלען, דער־

גרייכן צו א פולער אנטוויקלונג נישט מער ווי פון 5 ביז 20.

אַזאַ איי הויבט אן צו וואקסן צוזאמען מיט איר פענכערל און דערנענטערט זיך צו דער אויבערפלאך פונם אייערשטאק (צייכנ. 5), וואו זי אנטוויקלט זיך ווייטער ביז עס פלאצט די הילע פונם פענכערל. די איי גופא, וואס איז נאר גרויס א פערטל מילימעטער, ווערט ארויסגעשליידערט, און בא גינסטיקע אומשטאַנדן פאלט זי אריין אין דעם חלל פון דעם ברייטן עק פונם איי-דורכפירער (צייכנ. 4). ווי נאר זי פאלט אהין אריין הויבן אן די ווימפערן-קעמערלעך זי דורכצושטופן אין דעם חלל פון דער געבורט-מוטער. אויב זי שטויסט זיך אן און פאראייניקט זיך אין דעם דאזיקן וואנדערן מיט דער זרע פון דעם מאן, ווערט די דאזיקע איי באפרוכט.

א חוץ דער אויפגאבע צו באהאלטן דאס אייעלע און לאזן אים רייף ווערן האט דער אייערשטאק נאך אן אנדערע אויפגאבע. ער שטעלט פאר מיט זיך גופא א מין באזונדערע דריזע. נאר



צייכנונג 5.

דער דורכשניט (דורך די לענג) דורכן אייערשטאָק.

די אויסטיילונגען פון דער דאזיקער דריזע גייען איבער אויף א נישט באמערקבארן אויפן דירעקט און די בלוטן און די זאפטן פון דער פרוי. דאס פעלן פונם דאזיקן אינערלעכן

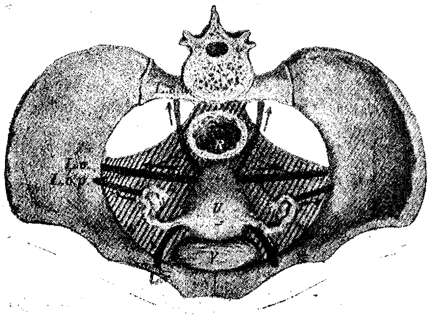
אויסטיילן, סיי צוליב נישט אנטוויקלטער קאנסטרוקציע, סיי צוליב אן אפעראטיוון באזייטיקן פון ביידע אייערשטאקן, סיי צוליב דעם אויפהערן פון דער טעטיקייט פון די דריזן בשעת די איבערגאנג-יארן (ווען בא דער פרוי הערט אויף דאס פעריא-דישע בלוטן) — אין די אלע פאלן שפיגלט זיך אפ דאס אויפ-הערן פון דער דאזיקער טעטיקייט מיט גרעסערע אדער קלענערע שטערונגען אויפן ארגאניזם פון דער פרוי. דאס רייף ווערן פון די איי-פענכערלעך קומט פאר אין רעגלמעסיקע פעריאדן פון 28 טעג. אויסשליסלעך אין די אייערשטאקן ליגט די טרייב-קראפט פון די רעגולן, און ס'איז קלאר, אז באם פעלן פון די דאזיקע קערפער-טיילן אדער באם אויפהערן פון זייער טעטיקייט שטעלט זיך אויך אפ דער אויסערלעכער צייכן פון דער ארבעט פונם אייערשטאק, ד. ה. די רעגולן אדער פעריאדן. אסך שלאג-אָדערן און זויג-דערן (ארטעריעס און ווענעס) פירן דורך די דערנערונג און דעם שטאף-אויסטויש פון די אינערלעכע געשלעכט-ארגאנען.

אויף דער צייכנונג 3 זעען מיר די לאגע פון די גע-שלעכט-ארגאנען — די געבורט-מוטער און די שייד בילדן צווישן זיך פון פארנט א געבויגענעם ווינקל. די אויסגעבויגנקייט פון דער געבורט-מוטער צו פארנט-צו איז בכן איר נאטירלעכע געזונטע לאגע.

אין קליינעם בעקן ליגט די געבורט-מוטער מיט אירע ביי-טיילן (איי-דורכפירער און אייער-שטאקן) אזוי, אז די גראבע קישקע געפינט זיך אונטער איר און אליין ליגט זי אויף דעם השתנה-פענכער, עלאסטיש אויסגעבעט ווי אויף א גומענער וואסער-קישן.

די לאגע פון די געשלעכט-ארגאנען אינם בעקן ווערט אונטערגעהאלטן דורך א רייע פון באַנדן און באנד-פארמיקע בא-פעסטיקונגען. מיר באצייכנען אלס די וויכטיקסטע לאגע-בענדער: די ברייטע מוטער-בענדער, די קיילעכדיקע מו-

טערבענדער, די הענג-בענדער פון די אייערשטאָקן און דאס בינטל פון בענדער, וואס גייט פון דער אונטערשטער וואנט פון דער געבורט-מוטער, צו דער גראבער קישקע, ארומנעמענדיק די



ציי‏כנונג 6.

דער אפאראט וואס האלט אונטער די געבורט-מוטער.

R—די גראבע קישקע; U—די געבורט-מוטער; V—דער השתנה-פענכער; L. r.—דער רונדיקער מוטער-באנד; L.o.p.—דער באנד וואס האלט דעם אייערשטאָק; L. c.—דער ברייטער מוטער-באנד; L.s.u.—דער אונטערשטער מוטער-באנד. דער מוסקול, וואס שטיצט און טראגט די געבורט-מוטער איז פארשטריכירט.

גראבע קישקע, אחוצדעם זיצט די געבורט-מוטער אינם אויסגעקיילעכדיקן מוסקול-שטארקן באדן פונם בעקן (זע ציי‏כנ. 4).

די אלע אנגערופענע טיילן האבן אויסצופירן זייערע באשטימטע אויפגאבן פאר די קערפערלעכע לעבענס פראצעסן. דאס אויספירן פון דער דאזיקער ארבעט מוז פארקומען געזעצמעסיק און אין א הארמאנישער גלייכגעוויכט. ס'איז דעריבער די אויפגאבע פון דער היגיענע אונטערצוהאלטן דאס פינקטלעכע פונקציאנירן און די אומגעשטערטקייט פון דער אנאטאמישער געשטאלט פון די ארגאנען, ווי זיי זענען אין אלגעמיינע שטריכן באשריבן געווארן אין דעם דאזיקן קאפיטל.

די פרוי אין דער צייט פון דער געשלעכטלעכער אנטוויקלונג.

נישט ווייניק זארגן פארשאפט די מוטער דאס אומגעזונטע אויסזען פון זייערע טעכטער אין דער צייט פון זייער רייף ווערן ד. ה. ווען עס הויבן זיך אן די ערשטע רעגולען. און דאס דאזיקע זארגן האט א געוויסע בארעכטיקונג, ווי למשל דאס זארגן אין דער צייט ווען בא א קינד שניידן זיך די ציינדלעך. איןביידע פאלן האנדלט זיך וועגן נאטירלעכן און נייטיקן פראצעס, וואס מוז ווערן דורכגעמאכט. נאר דער דאזיקער פראצעס גייט דורך ביי אייניקע לחלוטין אן שפורן, ביי אנדערע ווידער רופט ער ארויס פארשיידענע שטערונגען און אפילו קרענקלעכע דערשיינונגען פון א לייכטער אדער שווערער פארם.

באזונדערס שטעלט מיט זיך פאר די צייט איידער ס׳הויבן זיך אן די רעגלמעסיקע מענסטרועס ביי יונגע מיידלאך א פעריאד פון פארשיידענע שטערונגען פונם געזונט און דאס ווייזט, אז דער איבערגאנג פונם קינדער-עלטער צום מיידל-עלטער שטעלט מיט זיך פאר א גאנצע רעוואלוציע. דער אזוי פיל געלויבטער און אומשולדיק-פרייליכער פעריאד פון רייף ווערן גייט אפט דורך נישט אזוי גלאַט, ווי ס׳וואלט געוועזן געוואונטשן.

גראד פאר דער דאזיקער צייט זענען געוויס נויטיק און

נוטצלעך פאר דער מוטער אייניקע עצות, וואס שטיצן זיך אויף א לאנגיאריקע דערפארונג, ווייל נאר די מוטער האט הויפטזעכלעך אויפצוקלערן און אפצוהיטן די טאכטער. אויב די דאזיקע אנווייזונגען קענען דינען נאר פאר אן אלגעמיינער ריכטליניע — איז דאס אליין א גרויסער געווינס, ווייל די ערשטע יסודות פון היגיענע באקומט די טאכטער פון איר מוטער. אין יעדן באזונדערן פאל זענען אויך פאראן באזונדערע אינדיווידועלע עצות, וואס קען געבן נאר דער דאקטאר, ווען ער באטראכט דאס מיידל און שאפט זיך א בילד וועגן אירער קערפערלעכע אייגנשאפטן, איר כאראקטער און טעמפעראמענט. אין יעדן באזונדערן פאל קען דער דאקטער שטעלן א דיאגנאזע און געבן די נייטיקע אנווייזונגען נאר נאך דעם, ווי ער האט פערזענלעך דאס מיידל אונטערזוכט.

דאס ווארט „אונטערזוכונג" דארף נישט איבערשרעקן נישט די מוטער נישט דאס יונגע מיידל. ס'האנדלט זיך דא נישט וועגן אן אונטערזוכונג פון די געשלעכט־ארגאנען. דער דאקטאר דארף אונטערזוכן קודם כל דעם גאנצען קערפער, דאס הארץ, די לונגען, דעם מאגן, דאס בלוט, דאס נערוון־סיסטעם א. א. וו. אויב ס'זענען פאראן געוויסע קרענקלעכע דערשיינונגען אדער לכל־הפחות שטערונגען מוז דער דאקטאר אויסגעפונען זייער ארט און סיבה.

ווען אבער דער דאקטאר, צו וועלכן מען האט צוטרוי איז געקומען צו דער איבערצייגונג, אז די שטערונגען, אויף וועלכע מען קלאגט זיך נעמען זיך בולט פון א קראנקהייט פון די געשלעכט ארגאנען — דארף מען נישט שטעלן קיין שום ווידערשטאנד דעם וואונטש פון א דאקטאר צו אונטערזוכן אויך די דאזיקע קערפערטיילן. געוויס איז דער בושה־געפיל פון א יונג מיידל א גוטע אייגנ־

שאפט, וואס טאר קיינמאל נישט פארלעצט ווערן אן א באזונדערער נויטיקייט. פון דער אנדערער זייט אבער מוז א באוואוסטזיניקע מוטער דערציען איר דערוואקסענע טאכטער אזוי, אז אנשטאט דעם בושה-געפיל זאל זיך נישט שאפען קיין שעדלעכע צביעות. און ווען איין טייל פונם געשלעכט-ארגאן פונם מיידל ווערט קראנק, האט די טייל דיזעלביקע רעכט אויף א געניער, וויסנשאפטלעכער, מעדיצינישער אונטערזוכונג ווי למשל דאס אויג, דאס הארץ א. א. וו. געוויס דארף זיך באמיען דער דאקטאר צו שוינען אין אלע הינזיכטן בשעת אזעלכע אונטערזוכונגען דעם צארטן בושה-געפיל פונם מיידל. ס׳איז זעלבסטפארשטענדלעך, אז מען דארף און מען מוז זיך היטן ביי אזעלכע אונטערזוכונגען נישט צו פארוווּנדן די אומבארירטע בתולה-טיילן.

ס׳איז באזונדערס וויכטיק צו ווענדן די אויפמערקזאמקייט אויפן געזונט צושטאנד פון דער ייגגער מיידל גראד אין דער צייט פון דעם דאזיקן פעריאד פון שנעלן וואוקס, ווען דער קערפער ווייזט ארויס נייגונגען צו פארשיידענע שטערונגען. אין דער דאזיקער צייט גייען אייניקע קראנקייטן לייכט אריבער אין כראנישע און נעמען אָן אַן ערנסטן כאראקטער. באזונדערס ווען ס׳איז פאראן מצד פון די עלטערן אדער אנדערע קרובים א געוויסע ירושה-נייגונג. מיר ווייזן נאר אן אויף אייניקע ביישפילן ווי למשל, דאס אנטשטיין פון א לונגען-קראנקייט בא א גלייכצייטיקער שטארקער בלוטארימקייט, דאס בילדן פון א מאגן-געשוויר ביי ווייסזוכט, אויף דעם הארצפעלער, וואס קומט נאך א רעוומאטיזם. אין דער דאזיקער צייט, ד. ה. ביז צום רעגלמעסיקן פארקומען פון די רעגולן, דארף מען לייגן אן ערנסטערע און גרינדלעכערע אויפמערקזאמקייט ווי אין אנדערע צייטן אויף אלע קראנקייטן פונם מיידלשן ארגאניזם, און ווען אפילו אויף

אזעלכע וואס ווייזן זיך אויס, אז זיי האבן נישט קיין שייכות מיט דער מעגסטרוע, און אויך עפטער ווענדן זיך צום דאקטאר אין די דאזיקע פאלן.

בלוטארימקייט און ווייסזוכט זענען צוויי פארשיידענע פארמען פון קראנקייטן פון בלוט און ביידע האבן א גאר באדייטנדיקן איינפלוס אויף דעם געזונט-צושטאנד פונ'ם יינגן מיידל. אין דעם ערשטן פאל באשטייט די קראנקייט אינם מאנגעל פונם סכום בלוט און אינם פעלן פון די שטאפן, וואס פארבן דאס בלוט (העמאָגלאבין), וואס געפינען זיך אין די רויטע בלוטקערפערלעך און וואס פירן אריין אין די קערפער-קעמערלעך דעם זויערשטאף, וואס איז נויטיק פאר די לעבענס-פראצעסן פונם ארגאניזם. אין דעם צווייטן פאל האנדלט זיך וועגן א קראנקייט, אין וועלכער דאס פארהעלטניש פון דער צאל ווייסע קערפערלעך צו די רויטע שטייגט ווייט אריבער די נארמאלע נארמע (8000—5000 אויף איין קובישן מילימעטער בלוט).

נאר דער דאקטאר קען אונטערשיידן די ביידע אנגעוויזענע קראנקייטן און צי ס'זענען נישט פאראן אין דעם געגעבענעם פאל ביידע קראנקייטן צוזאמען. אויך אפהענגיק פון דער דיאגנאזע און נעמענדיק אין אכט אנדערע אומשטאנדן, ווי צ. ב. די טעטיקייט פונם מאגן און די קישקעס, קען דער דאקטאר באשטימען די נייטיקע מיטלען-צי אייזן, אייזן-מאַנגאַן אדער העמאגלאבין-פרעפאַראַטן, צי די דערנערונגס-מיטלען אדער מינעראלוואסערן וואס אנטהאלטן אייזן, צי געוויסע בעדער; די צאל פון די רעצעפטן און פרעפאַראַטן וואס אנטהאלטן אייזן און וואס ווערן איצט „רעקאמענדירט", איז אומענדלעך גרויס און בא דער אומגעהייערער רעקלאמע מיט אלע אירע קונציקע איינרעדענישן קען נאר דער דאקטאר נאך א געוויסן איבערלייגן זיך באשטימען וועלכן מיטל אויסצוקלייבן, אויב ס'איז בכלל דא

וואס אויסצוקלייבן. דער עם־ארץ וואס קלייבט אליין אויס א מיטל, קען לייכט מאכן פעלערן און ברענגען שאדן, אחוץ וואס ער פארשווענדט דערביי אומזיסט געלט אויף אומניטצלעכע פרעפאראטן.

די אויפגאבע פון דער מוטער איז איינצואורדנען דעם לעבנסשטייגער פון דער טאכטער אזוי, אז בא איר זאל זיך נישט אנטוויקלען קיין בלוט־ארימקייט: זיך לייגן פרי שלאפן, גענוג לאנג שלאפן אין גוטער לופט, אויב מעגלעך אפילו אין קילערע צייטן פון יאר ביי אן אפענעם פענצטער, פארברייגען א סך אויף דער פרייער לופט, ווי אויך גענוג באוועגונג אויף דער לופט. — איינמאל אדער צוויימאל אין טאג פרייע פערטל־שעהדיקע איבונגען, וועלכע ס'איז גלייכער צו מאכן איינמאל גלייך נאכן אויפשטיין אין דעם נאכט־וועש.

זעלבסטפארשטענדלעך מוז געלייגט ווערן די גרעסטע אויפמערקזאמקייט אויף דער ריינקייט פונם גאנצן קערפער. לכל הפחות איינמאל א וואך א ווארימע וואנע — דארט וואו מען קען דאס נישט דורכפירן קען מען דאס פארבייטן מיט א טוש ארומזייפנדיק דעם גאנצן קערפער. דארט וואו דאס איז אויך נישט דורכפירבאר מוז מען איין מאל אין וואך אפוואשן דעם גאנצן קערפער מיט א שוואם אדער מיט א נאסן האנטוך. קיין שום צומישונגען צו די וואנעס אָן אַן אנווייזונג פון א דאקטאר דארף מען נישט געברויכן.

וועגן דעם וואנדערן, טאנצן, שווימען, פארן אויף א ראווער (וועלאָסיפעד) וועלן מיר ריידן אין אן אנדערן קאפיטעל.

די גייסטיגע ארבעט (די שולע און פריוואט לעקציעס) דארפן נישט זיין צו לאנג און דארפן ווערן איבערגעריסן פון צייט צו צייט דורך פויזעס און לייכטע האנטארבעטן. די מוטער דארף זארגן אונטערצוהאלטן א געוויסע לעבעדיקייט פון דער

טאכטער, איר באוועגלעכקייט, ענערגיע באקעמפן יעדע נייגונג צו פארשלאפנקייט, ווילנס־שוואכקייט, פוילקייט.

דאס בעסטע עסן פאר אן אויפוואקסנדיקן יינגן מיידל איז א געמיש פון פלייש און געוויקס דערנערונג מיט אן איבערגעוויכט פונם לעצטן. זייער נוצלעך זענען אלערליי גרינסן, באזונדערס שפינאט. פארשטייט זיך אז מילך און אייער געהערן צו די נאטירלעכסטע דערנערונגס־מיטלען—פון זיי שעפט דער ארגאניזם דעם נייטיקן אייוויים. אלץ וואס קען אויפרייצן דעם נערוון־סיסטעם מוז ווערן אויסגעמיטן לכל הפחות געברויכט ווערן אין א גאנץ באשרענקטער מאס. דערצו געהערט טיי (באזונדערס שטארקע) און שטארקע קאווע. בא סאלאטן איז בעסער צו פארטוישן עסיק מיטן נאטירלעכן ציטראן־זאפט. מען דארף זען, אז באם מיידל זאל זיך נישט אנטוויקלען צוליב נאכמען אדער קאפריזן, קיין געשמאק פאר ציטראן שאלעכטץ, קרייד, בליישטיפטן א. אז״וו. גוטע שווארצע ברויט (אנגעשמירט אדער נישט) קען מען שוין דערפאר אליין רעקאמענדירן, ווייל דאס באקעמפט גוט דאס איינהאלטן פונם שטולגאנג.

דער בעסטער געטראנק פאר יינגע מיידלעך איז וואסער. זיי מעגן אויך טרינקען די נאטירלעכע מינעראל וואסערן, וואס אנטהאלטן קויל־זייערס, באזונדערס אין פאבינדונג מיט פרוכטזאפטן. בכלל דארף מען זיך האלטן באם פרינציפ, אז ס׳איז שעדלעך דאס געברויכן פון אלע אלקאהאל־געטראנקען, וואס קען ארייננגיין אין א געוואוינקייט. אויך איז דער גלויבן אין די רויטווייגען וואס „גיבן בלוט״ נישט מער ווי אן אבערגלויבן. מען קאן אבער רויק דערלויבן דאס געברויכן פון פרוכט און טרויבן־זאפטן, וואס אנטהאלטן נישט קיין אלקאהאל. בכלל איז א היגיעניש דיעטע וויכטיקער, ווי דאס שפייזן זיך מיט מעדיקאמענטן שוין דערפאר ווייל זי איז נאטירלעכער.

וואס איז נוגע די אלגעמיינע שטערונגען אין דער דערנערונג טרעפט אפט אין דער אנטוויקלונגס צייט א אומנארמאלע מאגערקייט, ווי אויך א צו שטארקע פעטקייט.

דאס ערשטע ווי דאס צווייטע דארף דורך אנטשפרעכנדיקע מיטלען באזייטיקט ווערן, ווייל דאס דערגרייכן פון א מיטעלער נארמאלער דערנערונג אין די דאזיקע יארן איז באזונדערס וויכטיק. צו מאגערע יינגע מיידלעך דארפן באקומען קארטאפל־פּיורע, ארבעס, מעל־שפּייזן, מאנדאמין, מילך, קאקאאָ, ביר, זיסע פרוכט זאפטן, נישט מאכן צופיל באוועגונגען און געניסן א גענוגנדיקע קערפּערלעכע און גייסטיקע רויקייט. דאס קעגנגעזעצלעכע דארף מען רעקאמענדירן בא א שטארקער נייגונג צום פעט־ווערן, וואס קאן באגלייט ווערן מיט א בלוטארימקייט. נישט דורכמאכנדיק קיין באזונדערע קוראציע קעגן דאס פעט־ווערן, קען דאס באקעמפט ווערן אן א שאדן פארן געזונט, און נישט באאיינפלוסנדיק די פארמען־שיינקייט, דורכן באשרענקען פון זיסע און מעליקע שפּייזן, מעסיקן געברויך פון זויערלעכע געטראנקען (עפל־קוואס), מאגער פלייש, נישט זייער קיין זיסע פרוכטן, ארופגענומענע מילך, געמיזעס אן מעל, נישט געברויכן קיין פוטער און דורך מוסקול־איבונגען (גימנאסטיק, שווימען, שפּאצירגענג).

אויב דאס דיק־ווערן ווערט באגלייט מיט א קנאפּן אויסטיילן פון בלוט אין דער צייט פון דער מאנאטלעכער מענסטרוע אדער מיט א פעלן פון מענסטרוע בכלל מוז מען זיך ווענדן וועגן דעם צו א דאקטאר. ווייל דאס שטארקע דיק־ווערן, וואס מאכט דאס אויסזעען פונם מיידל עלטער ווי זי איז באמת, איז אפטמאל א סימן פון אן אומנארמאלן אנטוויקלען זיך פון די אינערלעכע ארגאנען, באזונדערס פון די אייערשטאקן.

אין די דאזיקע יארן דארף מען זיך באזונדערס אפּהיטן

פון א קאטאר פון די אָרגאַנען פון אטעמען. מען מוז זארגן און אפהיטן די לונגען, באזונדערס בא א בלוטארימקייט, אויסגעמאגערטקייט, בא אינפלוענציעס, בא א ירושה-נייגונג צו לונגען-קראנקייטן באזונדערס צו טובערקולאָז (סוכאטע). ס'איז א פעלער פון א סך מענטשן און זייער אפט פון יינגע מיידלעך, וואס זיי אטעמען נישט גענוג טיף און לופטערן ווייניק זייערע לונגען. יעדע מוטער דארף שטרענג אכטונג געבן אז די קינדער, באזונדערס די שמאל-ברוסטיקע, זאלן טעגליך צום מינדסטן אין משך פון צען מינוט טיף און גרינדלעך אטעמען: זיי זאלן ארייג-ציען דורך דער נאז וואס מער לופט און אויסאטעמען די פאַר-ברויכטע לופט דורך דעם מויל. דאס פרישט אפ דאס בלוט דורך דעם שטארקן צושטראם פון בלוט און ווירקט גוט אויף דער מוסקולטעטיקייט פונם ברוסטקאַסטן און גיט אים צו אַ קרעפטיקן און שיינעם אויסזען. מען דארף קיינמאָל נישט פארלאָזן קיין הוסט אָדער „צו-הוסטן", אָנגעמענדיק דאָס נאָר פאר א „נער-וועישקייט" אָדער-אַן עקשנותדיקע „פּאַרקילונג", וואָס וועט שוין פון זיך אַליין אַדורכגיין. אָפטמאָל פאַרזוימט מען אזוי־אַרום די בעסטע טייערסטע צייט און מען פאַרזעט דאָס אַנטוויקלען זיך פון אַן ערנסטער לונגען-קראַנקייט. די מוטער דאַרף דעריבער אין אַזעלכע פאַלן נישט אָפּלייגן דאָס ווענדן זיך צו אַ דאָקטאָר. אַפילו ווען ער געפינט נישט קיין יסוד אויף אומרויקייט (וואָס געשייט מערסטנטיילס) איז ער דאָך אימשטאַנד צו פאַראָרדנען וואָס איז נייטיק אויף צו האַרטעווען און שטאַרקן די אָטעם-אָר-גאַנען, וואָס שטעלן צו דעם זויערשטאָף, וואָס איז נייטיק פאַרן בלוט.

וואָס איז נוגע דעם מאָגן און קישקעס איז זייער טעטיקייט אין דעם דאָזיקן אַנטוויקלונגס-עלטער אָפט נישט גענו-גנדיק און שוואַך. זייער אָפט באַקלאָגן זיך די מיידלעך אין דעם

דאָזיקן עלטער, באַזונדערס בלוטאָרימע, אויפן קנאַפּן אַפּעטיט, „אָפּגעצרעבסן“, אַ מאָגן-פּולקייט, שלעכטן פאַרדייען און אפילו אויף שמערצן, וואָס דערגייען ביז אַ „מאָגן-קראַמף“. נאָר אַ דאָקטאָר קען באַשטימען צי מען האָט דאָ צו טאָן מיט אַ מאָגן-קראַנקייט צי מיט א- נערוועזער שוואַכקייט אויפן יסוד פון בלוטאָרימקייט און ער וועט אַרויסגעבן די אַנטשפּרעכנדיקע פאַראָרדנונגען. ביזן באַראַטן זיך מיט אַ דאָקטאָר מוז די מוטער גוט אַכטונג געבן אויף דער דיעטע פון דער טאָכטער און געבן איר נאָר פשוטע, לייכטע נישט קיין רייצנדיקע און נישט קיין זויערע עסן. זי מעג איר דערלויבן נאָר לייכטע נאַרהאַפטיקע געריכטן. דאָס בעסטע אין אַזעלכע פאַלן איז מילכיקס- קאַקאַאָ, אייער אויך זופּן-צוף. בעסער איז עסן אָפטערס און נישט קיין סך- 5 קליינע מאָלצייטן אנשטאַט 3 גרויסע.

מען מוז ענערגיש אָפּהיטן פון אַ שוואַכקייט אין דער טעטיקייט פון די קישקעס, ווייל דאָס אָנקלייבן זיך פון קויט אין די קישקעס רופט אַרויס אַן איבערפלוס פונם בלוט אינם בעקן און שטערט דעם נאָרמאַלן בלוט קרייז לויף און דאָס קאָן ווערן די סבה פון פאַרשיידענע קראַנקייטן אין דעם בעקן. מען מוז אַנטשיידן וואָרענען פון כאַפּן זיך אין אַזעלכע פאַלן צו אן אָפּפיר-מיטל, וואס איז כלומרשט דאָס באַקוועמסטע. ווי יעדער אַנדערער קערפּער-טייל מוז אויך די גראָבע קישקע אליין אויספירן אירע אויפגאַבן און ווען זי ווייזט ארויס א געוויסע פוילקייט און רופט אַרויס אן צצירות—מוז מען איר צווינגען, אז זי גופא זאָל אַרויסווייזן איר טעטיקייט. אויב דער מאָגן-קויט פונם געוויינלעכן עסן רייצט נישט גענוגנדיק די קישקע ארויסצורופן אַן אויסליידיקונג- דאַרף מען באַפאָרצוגן דאָס דערנערן זיך מיט פלאַנץ-שטאָפן—עסן א סך פרוכטן, שוואַרצן ראַזאָוון ברויט, טרינקען גענוג וואַסער. נאָר קודם כל מוזן די יינגע

מיידלעך זיך אפזאגן פון דער לעכערלעכער בושה
ארויסצוגיין אויסליידיקן די קישקע גלייך ווי
ס'מעלדעט זיך דער דראנג צו דעם. ס'איז שוין
לאנג פעסטגעשטעלט געווארן, אז די טעכטער פון די אזויגערו־
פענע בעסערע קרייזן „שעמען" זיך ארויסגיין אויסצוליידיקן די
קישקע אדער דעם השתנה־פענכער, ווען זיי געפינען זיך אין
וועלכער נישט איז געזעלשאפט. דאס איז נאריש און אומגעזונט.
א קלוגע מוטער דערציט איר טאכטער אויך אין דער דאזיקער
באציונג אזוי, אז די אויפגאבן אויך פון די דאזיקע טיילן ווערן
באטראכט ווי א זעלבסטפארשטענדלעכער נאטורגעזעץ און זיי בא־
מיען זיך צוגעוואוינען זייערע טעכטער אויסצוליידיקן דעם
מאגן צו א בעשטימטער שעה. אין שווערערע פאלן מוז
איבערגעלאזט ווערן אויסשליסלעך אויף דער אנטשיידונג פונם
דאקטאר צו ס'דארפן געברויכט ווערן אפפיר־מיטלען און צוועב־
טועל וועלכע, צי קליסטירן צי בויך־מאסאזש. בכלל אבער
זענען נוצלעך אין אזעלכע פאלן טיכטיקע באוועגונגען, געמיזן
און קאמפאטן, וואס אנטהאלטן א סך וואסער, פרישע פרוכטן,
זויער־מילך, סמעטענע, געוויינלעכע מילך, פוטער און גוטער
שווארץ־ברויט.

אויף דער נערוועז־דערשיטערונג דארף געלייגט
ווערן א באזונדערע אויפמערקזאמקייט באזונדערס אויף אויפרע־
גונגען און קראמפן, ווי אויך אויף צושטאנדן פון א געדריקטער
שטימונג. מען מוז באריקזיכטיקן אלע דערשיינונגען פון א נער־
וועזער אויפגערעגטקייט, וואס ווייזט זיך ארויס קודם כל אין
פלוצלינגדיקן בייטן זיך פון שטימונגען, אין איבערטרייבן און
איינבילדען זיך פון קראנקייטן און ווייטאקן, ווי אויך אין ניי־
גונגען צו א מרה־שחורהדיקער שטימונג, ווי אין דער פארם פון
אן איבערגעשפאנטער טרוימערישקייט אדער „וועלטשמערץ",

ווי דאָס אָפּזונדערן זיך און אויסמײַדן דאָס ווײַלן זיך אין אַ געזעלשאַפֿט. ס'קען דאָ זיין נוצלעך אַן עצה פֿון אַ דערפֿאַרענעם דאָקטאָר, וואָס באַזיצט אַ פּסיכאָלאָגישע באָאַבאַכטונג, ווייל מען קען ענדערן דעם לעבנס-סדר אויף אַזאַ אופֿן, ס'זאָלן גלייך פֿון אָנהייב באַזייטיקט ווערן די נערוועזע דערשיינונגען, אַ מענטשן-קענער וועט האַנדלען אין אַזעלכע פֿאַלן פּאָרזיכטיק, צאַרט און קלוג, בכדי אויפֿצושטעלן דעם געשטערטן גלייכגעוויכט פֿון דעם נערוון-צושטאַנד און שטימונגען פֿון דעם יונגן מיידל. מען דאַרף אויך באַקעמפֿן די ווילנסשוואַכקייט, ווייל די דערשלאָגנקייט ווירקט אַזוי שלעכט אויף דער נאָרמאַלער, ריכטיקער אַנטוויקלונג פֿונם מיידל ווי די אויפֿגערעגטקייט.

דאס הארץ און בלוטסיסטעם דארף מען אפהיטן ווי ווייט מעגלעך פֿון שטארקע אויפרעגונגען, ווייל בכלל איז דער שטארקער צופֿלוס פֿון בלוט אין די בעקן-אָרגאַנען אָפֿט אַ שטערונג פֿון דעם נאָרמאַלן קרייזלויף פֿונם בלוט. מען דאַרף אויסמיידן פֿריצייטיקע פֿאַרווײַלונגען און אַזעלכע באַשעפֿטיקונגען וואס רעגן אויף צו שטארק דאס הארץ און די פֿאנטאזיע. מען קען רעקאָמענדירן — נישט קיין איבערגעטריבענע באַוועגונגען אויף דער פֿרייער לופֿט, דאס טיפֿע אָטעמען און באַרויגנדיגע אַלקאָהאלפֿרייע געטראנקען. שאקאלאד, קאווע און שוואכער טיי זענען דערלויבט.

קלאגט זיך דאס מיידל אויף א הארץ-קלאַפּן, דריקעניש א. ז. וו. איז גלייכער זיך ווענדן צו א דאקטאר. דאס זעלביקע איז נוגע אויך דעם קלאגן זיך אין דער צייט פֿון די ערשטע פעריאדן (רעגולן, מענסטרועס). — אפטמאל ווערט דאס בלוט שווער אויסגעטיילט בא נישט רעגלמעסיקע פעריאדן. אויב די די בויך-שמערצן, קראמפּן, שמערצן אין קרייצביין, וואס ציט צו די לענדן, דאס דריקן אראָפּ — אויב די אלע און ענלעכע דערשיי-

בונגען גייען נישט פארביי באם ליגן אין בעט, אדער מיט דער הילף פון וואלעריאן-טראפנס, מענטנע טיי, ווארימע בויך-קאמפרעסן, הייסע פוס-וואנעס, — קען דעם דאקטאר דאך געלינגען צו מילדערן די שמערצן. ער וועט אויך אנווייזן דעם געהעריקן לעבנס-סדר—די שול-גימנאסטיק, דאס באדן זיך, דאס שווימען, דאס טאנצן. דאס אלץ איז אפהענגיק פון זיינע אנווייזונגען. די אנטוויקלונג דארף פארקומען אויף א נאטירלעכן אופן, און ווערט דאס געשטערט איז זייער וויכטיק דאס היילן אויף אן אופן, וואס העלפט מיט דער נאטור בייצוקומען די שטערונגען. דאס אנקומען פון דעם ערשטן פעריאד איז מערסטנטיילס פאר די מיידלעך א געשייעניש פאר וועלכן זיי שרעקן זיך איבער. ס'איז די פליכט און די אויפגאבע פון דער מוטער תיכף צו דערקלערן דער טאכטער, אז דאס איז א נאטירליכער געזעץ אין דער אנטוויקלונג פון דער פרוי. ס'איז נישט איבעריק ווען די פארזיכטיקע—מוטער דערקלערט בא דער דאזיקער געלעגנהייט דעם בוי און אויפגאבן פון די געשלעכטס-ארגאנען, לכל הפחות אין אלגעמיינע שטריכן. ס'איז נישט דוקא נייטיק אויפצוקלערן דערביי אלע סודות פון דעם געשלעכטלעכן לעבן, אבער נאך ערגער איז ווען די מוטער מיידט אויס די פראגן פון דער טאכטער אדער גיט בכלל פאלשע ענטפערס. יעדע מוטער דארף פארשטיין, אז די „סעקסועלער אויפקלערונג” קומט דאך ממילא און אז זי, אלס דער נאענטסטער מענטש צו דער טאכטער, קען בעסער און איידעלער אויפקלערן די דאזיקע פראגן, אויב נאר זי אליין האט זיך באמיט צו באקענען זיך מיט די וויכטיקסטע אויפגאבן פון דער פרויען-היגיענע.

די נישט רעגלמעסיקע רעגולן.

אן א שום ספק, אז אין דער צייט ווען ס׳מעלדן זיך די ערשטע רעגולן, די דאזיקע נייע און אויפרעגנדיקע דערשיינוג, ווען בלוט הויבט אן ארויסצופליסן פון די געשלעכט-ארגאנען,— אז אין דער דאזיקער צייט שטעלן א סך יינגע מיידלעך זיך אדער דער מוטער די פראגע: וואס איז דאס פאר א דערשיינונג? וואס באדיידט זי? וואס פאר א צוועקן האט זי?

דער ענטפער איז דער: אין דעם אנהויב פון דעם געשלעכטלעכן רייף-ווערן פון דעם מיידל—אין אלגעמיין צווישן דעם 16—13 יאר—הויבן אן די אייער, וואס זענען ביז דעמאלט רויק געלעגן אין דעם אייערשטאק, זיך פונאדערצוואקסן אין רעגלמעסיקע פירוואכנטלעכע צייט-פעריאדן. די הילע פון דעם איי וואקסט, פלאצט און דאס אייעלע וואנדערט איבער דורך דעם איידוכפירער צו דער געבורט-מוטער. זיין צוועק אין דער נאטור איז אייגנטלעך צו ווערן באפרוכט און אזויארום אויסצופירן די וויכטיקסטע אויפגאבע אין דער נאטור—דאס דערהאלטן פונם מין. אין פאל ווען דער דאזיקער צוועק ווערט דערגרייכט דורכן פאריייניקן זיך מיט דער מענלעכער זרע—נעסט זיך איין דאס באפרוכטע אייעלע אין דעם חלל פון דער געבורטמוטער. עס

הויבט זיך אן דאס שוואנגערן, קיין רעגולן קומען שוין אין משך פון דער דאזיקער צייט מער ג י ש ט פ א ר. ווערט אבער דאס אייעלע גישט באפרוכט ווערט דאס אלס אן איבעריקער געגנשטאנד פון דער געבורט-מוטער באזייטיקט, ארויסגעשטויסן, דאס קומט פאר דורך דעם בלוטשטראם פון דעם אנגעשוואָלענעם, אנגעפלאצטן און שיילנדיקן שליים-הייטל פון דער געבורט-מוטער. און ווי נאר ס'איז פארגעקומען דאס באפרייען זיך פון דעם איבעריקן, נישט באפרוכטן אייעלע, הויבט זיך אן, ווי א זייגער, דער פירוואכנטלעכער גאנג פונדאסניי.

אזוי איז עס נארמאל. ס'זענען אבער פאראן געוויסע אפנייגונגען, וועלכע זענען אפילו נאך נישט קיין קראנקייטן, פונדעסטוועגן מוז די מוטער וועגן זיי דערציילן איר טאכטער.

אויב אין די יארן פון אנטוויקלונג, אלזא אומגעפער פון 14 יאר אן קומען די רעגולן בכלל נישט פאר און גלייכצייטיק רעגעלמעסיק אומגעפער אלע פיר וואכן, באמערקן זיך שמערצן, וועלכע זענען כאראקטעריסטיש פאר רעגולן, ווי למשל דאס דריקן אין דעם אונטערשטן טייל פונם בויך, קראמפן, שמערצן אין קרייץ, דאס ציען צו די לענדן-צו, בלוט שטראמען צום קאפ, דאס בלוטן פון נאָז, הארצקלאפעניש און דעסגלייכן—קען מען דאן צולאזן דעם פערדאכט, אז די אנטשפרעכענדיקע טיילן זענען נ י ש ט נ א ר מ א ל א נ ט װ י ק ל ט. נאר א גענויע לאקאלע אונטערזוכונג קען פעסטשטעלן צי איז דא א נישט גענוגענדיקע אנטוויקלונג פון די אייערשטאקן אדער פון דער געבורט-מוטער, ד. ה. זיי פארבלייבן אויף א קינדישער שטופע פון אנטוויקלונג, אדער צי דער חלל פון דער געבורט-מוטער אדער פון דער שייד איז נישט דורכגאנגבאר, פארשלאסן. אויב די שמערצן פארגרעסערן זיך און קיין רעגולן ווייזן זיך פארט נישט—מוז מען זיך ווענדן צו א דאקטאר און ס'איז נויטיק

א לאקאלע אונטערזוכונג בכדי צו געפינען די סיבה און אנצונעמען מיטלען, וואס גיבן זיך אפטמאל איין, בכדי די שטערונגען פון די רעגולן צו באזייטיקן. איז די שטעהונג אין דעם אויספליסן פונם בלוט, וואס געפינט זיך אין דער געבורט-מוטער, אן אויסערלעכע איז דאס דעם מער אדער ווייניקער פעיקן פרויען-דאקטאר לייכט פעסטצושטעלן און ס'איז דאס לייכט צו באזייטיקן מיט זער הילף פון א קליינעם איינגריפן. ליגט אבער די סיבה אין דער קנאפער אנטוויקלונג, די קערפערטיילן זענען בכן נישט אומשטאנד נארמאל צו פונקציאנירען קען דעמאלט, פארשטייט זיך, נישט זיין קיין רייד וועגן א דירעקטן היילן פון די דאזיקע ארגאנען און ס'בלייבט נאר איבער דורכן קרעפטיקן דעם גאנצן ארגאניזם אומדירעקט צו ווירקן אויף די דאזיקע טיילן. דער דערפאלג אין אזעלעכע פאלן איז נישט קיין זיכערער—יעדנפאלס דארף מען זיך ווענדן צו א דאקטאר.

ס'איז פאראן נאך אנ'אנדערע פארם פון אַמענאָראָען ד. ה. פון אן אָפּהאלט פון די רעגולן, וועלכע מען קען באצייכנן אלס נאטירלעכע אדער פיזיאָלאָגישע. די מניעות ליגן און דעם פאל נישט אין דער געשטאלט אדער אנטוויקלונג פון די אנטשפרעכנדיקע ארגאנען, נאר עס פארענדערט זיך זייער נאטירלעכע טעטיקייט, וואס איז פארבונדן מיט א צייטווייליקן אויפהערן פון די רעגולן. די שוואנגערשאפט איז אזא צושטאנד, בעת וועלכן ס'הערט אויף די נארמאלע טעטיקייט פון די אייערשטאקן, דהיינו דאס פעריאדישע רייף ווערן אין משך אומגעפער פון 4 וואכן פון אן אייעלע, פשוט צוליב דעם, וואס ס'איז שוין פארגעקומען דאס באפרוכטן פונם אייעלע, וועלכע אנטוויקלט זיך שוין ווייטער אין דער געבורט-מוטער. דער ציל פון דער טעטיקייט פון די אייערשטאקן איז דורך דעם באפרוכטן

גרייכט געווארן און עס אנטשפרעכט דער עקאנאמיע פונם קערפער דאס וואס דער צייכן פון דער טעטיקייט פון די אייערשטאקן הערט אויף אויף א לענגערע צייט—אין משך פון דער שוואנגערשאפט און זייער אפט אויך בשעתן זייגן.

אויב די פרוי זייגט נישט דאס קינד אליין הויבן זיך אן מערסטנטיילס 5—6 וואכן נאכן קימפעט נייע און רעגלמעסיקע רעגולן, ווי נאר די געבורט-מוטער בילדעט זיך פאלשטענדיק ווידער אויס. זייגט אבער די פרוי אליין, קענען אויפהאלטן זיך די רעגולן אין משך פון דער גאנצער צייט פונם זייגן. די סבה פון דעם דאזיקן נאטירלעכן אויפהאלטן זיך פון די רעגולן איז אין דעם פאל אן אנדערע. דאס קינד איז געבארן, די געבורט-מוטער איז ליידיק און הויבט זיך אן ווידער צו אנטוויקלען, איר טעטיקייט, אויף וויפל ס'איז נוגע דעם פארטועצן פון דעם מין, איז פארענדיקט. נאר אן אנדער ארגאנען-פאר הויבט אן איר טעטיקייט. די ברוסטדריזן נעמען איבער די אויפגאבע צו שאפן די מילך, וואס איז נייטיק אויף צו דערנערן דאס קינד און דערפילן די דאזיקע אויפגאבע אין משך פון אומגעפער $^1/_2$—$^3/_4$ יאר. אזא געגיגנדיקע און דויערנדיקע טעטיקייט פון די ברוסט-דריזן איז מעגלעך נאר צוליב דעם, וואס זיי פארגרעסערן זיך שטארק ביים אויסטיילן פון מילך, און דערביי ווערט באדייטנד אינטערסיווער דער שטאפוועקסל אין די דאזיקע קערפער-טיילן.

דאס פעריאדישע רייף ווערן פון אן אייעלע אין משך פון דעם זייגן קומט ווי דער פאר רעגלמעסיק—ס'איז בכן פאראן א מעגלעכקייט פון א באפרוכטן, עס פארהאלט זיך נאר מערסטנטיילס אויף חודשים דאס אויסטיילן פונם בלוט. צוליב סבות, וועלכע זענען נאך ביז איצט נישט אויפגעקלערט געווארן, קענען זיך ווידער ווייזן די רעגולן, און דאס איז פאר דער

מוטער אדער פאר דער אם א נייע נישט געוואונטשענע דער־שיינונג, ווייל א מאל ווירקט דאס נישט גוט אויפן ווייטערדיקן אויסטיילן פונם מילך. דאך איז דער איינפלוס פון דעם דאזיקן בלוטן אויף דעם סכום און גוטסקייט פון דער מילך נישט אזוי שלעכט, ווי ס'איז אנגענומען אין דער פרויען־וועלט. לכל הפחות ווען דאס בלוטן קומט פאר אין מעסיקע פארמען. דאך דארף די מוטער ווייטער זייגן, כל זמן די קערפערלעכע פארהעלטנישן דערלויבן דאס.

באַ דער דאָזיקער געלעגנהייט ווילן מיר אָנווייזן דערויף, אז ס'איז דורכאויס פאלש די שטאַרק פאַרשפרייטע מיינונג, אַז דאָס איינהאַלטן זיך פון די רעגולן בשעתן זייגן שטערט דער נייער שוואנגערשאפט. אזוי ווי אין משך פונם זייגען קומט ווידער פאָר דאָס פעריאָדישע רייף ווערן פונם אייעלע, אַפילו אָן דעם פאָרקומען פון די רעגולען־איז דעריבער פאַראַן די מעגלעכקייט פון א באַפרוכטן, ווי מיר זעען דאָס פון אַ סך ביישפילן.

פארשטייט זיך ווער קיינעם נישט איינפאלן אָנצונעמען וועלכע נישט איז מיטלען קעגן דעם דאָזיקן פיזיאָלאָגישן אויס־פעלען פון די רעגולן. דער דאָזיקער פראָצעס איז אַ נאַטירלע־כער און דאָס איינגרייפן אין אים וואָלט נאָר דעם פראָצעס געשטערט און געשאַדט. פאַרקערט, מען דארף זען אויסצומיידן אלץ, וואָס קען אַרויסרופן אַ צושטראָם פון בלוט אינם בעקן. אויף דער צייט פון זייגן דאַרף זיך די פרוי אָפּזאָגן פון לאַנגע שפאַצירגענג, שווימען, פאָרן אויפן ראָווער (וועלאָסיפּעד), טענץ און בכלל פון יעדן ספאָרט. אייגנטלעך איז דאָס במילא נישט דורכפירבאר צוליבן מאנגל אין צייט־די פרוי וואָס זייגט איז דאָך שטאַרק פאַרנומען מיטן זייגן גופא. מען דאַרף אויך אָפּהיטן די פרוי וואָס זייגט פון אויפרעגונגען—ווייל ווי באַקאַנט ברענגט

דאָס אָפּט צו שטערונגען פון די אָרגאנישע פונקציעס. ווי בלוטאויסטיילונגען און ד. ג.

ס׳איז פֿאַראַן נאָך אַ פאָרם פון אויפהערן פון די רעגולן, וועלכע מען קען באַצייכנען ווי א פונקציאָנעלע אַמענאָראָע. דערביי זענען די געהעריקע אָרגאַנען נאָרמאַל אנטוויקלט, די פרוי שוואַנגערט נישט און זייגט נישט, און פונדעסטוועגן פאַרהאַלטן זיך די רעגולען, זיי קומען פאַר נישט רעגלמעסיק, דויערן צו ווייניק, די פארב איז צו העל א. א. וו. די דאָזיקע שטערונגען געפינען זיך אין אַן ענגן צוזאַמענהאַנג מיט דער טעטיקייט פון די אייערשטאָקן. די סיבה פון דער דאָזיקער אייגנטימלעכער דערשיינונג קאָן נאַטירלעך אויפקלערן נאר דער דאקטאר, נאכדעם ווי ער אונטערזוכט דעם גאנצן קערפער פון דער קראנקער און פון אירע געשלעכט־טיילן אויך דאס נערוון און געפעס־סיסטעם.

די סבה פון א פלוצלונגדיקן אויפהערן פון די רעגולן קען זיין א ריין אויסערלעכע: א שטארקע אומדערווארטעטע איבערלעבונג, באזונדערס א שרעק, אויך א שטארקע פארקילונג, ווי צ. ב. אן ארייגפאלן אין וואסער בשעת די רעגולן. אן אראָפּפאלן פון א געוויסער הויך, א דערשיטערונג בא אן אייזנבאןקאטאסטראָפע, דאס אויסגליטשן זיך אויף א גליטש א. אנד. קען ארויסרופן אן אָפּשטעלן זיך פון די רעגולן, אויפן יסוד פון א גייסטיקער דערשיטערונג.

א סך אפטער ווי אזא פלוצלונגדיקע טרעפט זיך א בהדרגהדיקע און צייטווייליקע פארם פון אויספעלן פון איינעם אדער עטלעכע פעריאדען. אויך דא קאנען מיטאמאל אויפהערן זיך צו ווייזן די רעגולן נאכדעם, ווי זיי זענען פריער פארגעקומען נארמאל אדער דאס בלוטן קומט פאר אלץ שוואכער און נישט רעגלמעסיק, ביז ס׳הערט אויף אינגאנצן איין מאל אדער

עטלעכע מאל. אזוי קען למשל נישט פארקומען קיין רעגולן אין משך פון אן האלב יאָר, דערנאָך ווייזן זיי זיך איין מאָל אדער עטלעכע (און אויך ערשט אלע 5—6 וואכן) דערנאָך קאן ווייטער פארקומען אן איבערורייס אויף עטלעכע חודשים.

אויב אין אזעלכע פאלן איז אויסגעשלאסן די שוואנגער־שאפט, שטעלט זיך די פראגע, וואס קאן זיין די סיבה דערפון?

אין איין גרופע פון אזעלכע פאלן קען דער דאקטאר פעסטשטעלן שווערע בלוטאָרימקייט אדער ווייס־זיכטיקייט. דער נישט אנטשפרעכנדיקער צוזאמענשטעל פונם בלוט, מערסטנטיילס דאס פעלן פון א גענוגנדיקער גרויסער צאל פון רויטע בלוטקערפערלעך, איז די סיבה פון דעם, וואס די אייערשטאקן און די געבורט־מוטער ווערן נישט גענוג דערנערט. די דאזיקע ארגאנען מוזן אויך נאטירלעך ליידן פון דער אלגע־מיינער בלוטארימקייט פונם גאנצן קערפער. זיי ווערן שלעכט דערנערט און פונקציאנירן נישט דעריבער רעגעלמעסיק.

נישט וועלנדיק ארויסרופן קיין איבעריקע און שעדלעכע מורא פאר קראנקייטן, האלטן מיר דאך פאר גייטיק אנצוווייזן, אז דאס פערהאלטן זיך פון רעגולן בא צארט־געבויטע, שמאָל־ברוסטיקע מיידלעך, איז אָפט דער ערשטער סימן פון א טובערקולאָזער לונגען־קראנקייט, באזונדערס אויב אין דער משפחה זענען פארגעקומען קראנקייטן אויף טו־בערקולאָז. אין אזעלכע פאלן איז גלייכער זיך צו ווענדן תיכף צו א פאַכמאַן א דאָקטאָר, אנשטאָט צו פערלירן צייט אויף כל־ארליי היימישע מיטלען.

צו דער צווייטער גרופע פאלן געהערן נער־ווענישע ווירקונגען. מען דארף זיך דערמאָנען, אז דאס פעריאדישע רייף ווערן פונ׳ם אייעלע (אומגעפער אלע 28 טעג) און דאס פעריאדישע בלוטן פון דער געבורט־מוטער שטאמען פון

דער אויפרעגונג פון די נערוועז, וואס פירן צו די דאזיקע אָרגאַנען, פון וואס ס'איז סוף כל סוף אפהענגיק דאס „אינערלעכע אפטיילן" פון די אייערשטאָקן, וועגן וועלכע ס'איז פריער גערעדט געווארן. די צופלוס און אָפפלוס באוועגונג אין דער מאנאטלעכער טעטיקייט פון די געשלעכט־טיילן פון דער פרוי ווערט דורך דעם נערוון־רייץ געשטארקט ביז צו א געוויסער מדרגה. ס'פלאצט די אנגעצויגענע קליינע הילע פון דעם אייעלע און דאס פריי געווארענע רייפע אייעלע דערגרייכט צו דער געבורט־מוטער. צו דער דאזיקער צייט איז די געבורט־מוטער געווארן רייכער אין בלוט, באזונדערס איז די שליים־הויט, וואס וויקלט זי ארום געווארן דיקער, מיט מער פאלטן, כדי צו געבן די מעגלעכקייט דאס אייעלע, וואס וועט זיך אפשר באפרוכטן, צו קענען זיך גוט איינגעסטן אין איר. איז אבער צו שוואך די עמפפינדלעכקייט פון די נערוועז, וואס רעגולירן די טעטיקייט פון די געשלעכט־ארגאנען, בלייבן דעמאלט אויך פארשמעלט און בלוטארים די בלוטגעפעסן פון די דאזיקע ארגאנען. אין דער צייט פון די רעגולן ווערן זיי נישט גענוגנדיק אנגעפילט מיט בלוט, אדער ווערן בכלל נישט אנגעפילט. אזעלכע פאלן קענען ווערן באהאנדלט מיט גרויס דערפאָלג פונם דאקטאר — דורך די געהעריקע מיטלען קען ער דערגרייכן צו א בעסערן דורך־בלוטן, ד. ה. צו א בעסערער דערנערונג פון די בעקן ארגאנען, זייער אפט העלפן דא נישט די פארשפרייטע מיטלען, ווי ווארימע זיץ־בעדער, הייסע פוס־בעדער פון זענעף און אנד. אין רשות פונם מאדערנעם פרויען־דאקטאר געפינט זיך אבער א גאנצע ריי פון הייל־מעטאדן, וועלכע איבערראשן אפט מיט זייערע גינסטיקע רעזולטאטן, ווען ס'האנדלט זיך וועגן די באשריבענע דערשיינונגען, וואס שטאמען פון א נישט גענוגנדיקער דערנערונג אדער אנטוויקלונג פונם גאנצן קערפער אדער

פון די בעקן-ארגאנען. די דאזיקע מיטלען ווערן אויך אנגעווענדעט צו מיידלעך, וואס אנטוויקלען זיך פאמעלעך און שפעט.— ס'האנדלט זיך וועגן ריין אויסערלעכע אנווענדונגען, ווי מאסאזש, שוועדישע גימנאסטיק און אנדערע אנטשפרעכנדיקע איבונגען.

צו די נערוועישע איינפלוסן, וואס קאנען ארויסרופן דאס איינהאלטן זיך פון די רעגולן, געהערט אויך א דערשלאגענער גייסטיקער צושטאנד. א לאנג-דויערנדיקע טרויעריקע שטימונג, דאגות, צרות און עגמת-נפש פאראליזירן די ענערגיע פון דעם גאנצן נערוון-סיסטעם און די דאזיקע שלאפקייט ווערט פארשטייט זיך אויך איבערגעגעבן די נערוון, וואס באזאָרגן דעם געשלעכט-סיסטעם. דער דערפארענער דאקטאר וועט באקעמפן אזעלכע שטימונגען מיט זיין פערזענלעכן איינפלוס און ווידער אויפהויבן די נערוון-ענערגיע און די שפאנונג אין די געפעסן מיט דער הילף פון איינרייבונגען מיט קאלטע וואסער, גימנאסטיק, באוועגונגען אויף דער פרייער לופט, אינטערעסאנטע באשעפטיגונגען א. אז. וו. נאטירלעך איז אבער די הויפט-אויפגאבע צו עפענען דורך פארטרויען און אפנהערציקייט די געהיימע קאמערן פונם הארצן און דערגיין די סבה פון דער גייסטיקער דערשלאגנקייט און אזויארום צו באזייטיקן דעם גיפט, וואס מאטערט און פארסמט אפט די געדאנקען און געפילן פון יינגע מיידלעך.

צום סוף ווילן מיר אָנווייזן אויף נאך אפאָרם פון איינהאלטן זיך פון די רעגולן, וואס פארשאפט אפט עגמת-נפש די יינגע מיידלעך און זייערע מוטערס: דאס איז דאס פעלן פון די רעגולן, ווען דאס מיידל (בא פרויען א סך זעלטענער) האט געביטן דעם וואוינאָרט אין דעם קלימאט. דאס באמערקט זיך אפט בא מיידלעך, וועלכע מען שיקט אין א פענסיאָנאט, אדער בא מיידלעך וואס פאלן אריין אינם שטאטישן לעבן

פֿון דעם רויקן דארפֿישן לעבנס־שטייגער (די דינסטמיידלעך, למשל, ווען זיי קומען פֿון דאָרף אין שטאט). מען דארף וויסן אז די דאזיקע פֿארם פֿון אויספֿעלן פֿון די רעגולן איז נ י ש ט ק י י ן קראנקייט און גייט פֿארביי ווי נאר דער קערפּער פּאסט זיך צו דער נייער סביבה. אויב די סיבה איז דעריבער נאר דאס בייטן פֿון די ארומיקע פֿארהעלטנישן, איז זיך נישטא וואס צו באאומרויקן און ס׳איז איבעריק זיך צו היילן בא דאקטוירים אין אזעלכע פֿאלן.

צו שטארקע בלוט-אויסגוסן.

בלוט-אויסגוסן פון די געשלעכט-טיילן פון דער פרוי שטאמען הויפטזעכלעך נאר פון דער געבורט-מוטער, דהיינו פון איר שליים-הויט. קומען פאר אזעלכע בלוט-אויסגוסן קען מען כמעט שטענדיק זאגן, אז זיי שטאמען פון דער דאזיקער קוועלע. אויסנאמען פון דעם כלל קומען פאר זעלטן און האבן כמעט נישט קיין באדייטונג.

אחוץ דעם „פון וואנען?"—איז וויכטיק די צווייטע פראגע —„וויאזוי?" וואס איז די סיבה פון דעם בלוטן? צי האבן מיר דא פאר זיך דעם נאטירלעכן פראצעס, ד. ה. די רעגולן—אדער מיר האבן דא צו טאן מיט א קראנקייט, וואס איז נישט אפהענגיק פון די רעגולן, ד. ה. מיט א אומרעגלמעסיקן בלוטן.

ס'טרעפט אז א בלוטן, וואס קומט אפילו פאר אין דעם עלטער פון די נארמאלע רעגולן (ד. ה. פון דער פאלשטענדיקער געשלעכטלעכער אנטוויקלונג ביז צו דער אזוי גערופענער קריטישער צייט פון די איבערגאנגס יארן) זאל זיין נישט אפהענגיק פון די אמתע רעגולן. דאס פארשווערט פאסטייט זיך דאס ריכטיקע אויפפאסן פון דער דאזיקער דערשיינונג. דאס דאזיקע צונויפטרעפן נעמען אפט פרויען אן פאר א נישט רעגלמעסיקייט

פון די נאטירלעכע רעגולן און ווייסן אפט נישט אז דאס דאזיקע בלוטן איז א סימן פון א קראנקייט, דער דאזיקער טעות קען זיין פאר זיי געפערלעך, ווייל צוליב דעם קען די קראנקייט, וואס אנטוויקלט זיך, בלייבן א לענגערע צייט נישט באמערקט און פארלאזן.

א גאנץ אייגנארטיקע דערשיינונג איז דאס, וואס ס'ווייזט זיך אמאל אן אויסטיילן פון בלוט פון די געשלעכט־טיילן שוין בא קליינע מיידלעך אין ערשטן לעבנס־יאר, אמאל אפילו אין די ערשטע וואכן נאכן געבורט. אזעלכע פאלן זענען אין א גאנץ באדייטנדיקער צאל באמערקט און באשריבן געווארן. די געוויינלעכע באצייכנונג פון אזעלכע פאלן — „די פריצייטיקע רעגולן" — איז נישט ריכטיק. קיין גרויסע באדייטונג האבן נישט די דאזיקע לייכטע בלוט־אויסגוסן, וועלכע יאגן אן א שרעק אויף די יונגע מוטערס. פארשטייט זיך דארף מען אין אזעלכע פאלן, בכדי זיך אליין צו בארויקן פרעגן א דאקטאר.

להיפך צו דעם זענען די בלוט־אויסגוסן, וואס מאכן זיך אמאל בא עלטערע פרויען נאך דער צייט פון די איבערגאנגס־יארן. זיי קומען אמאל פאר אין פויזעס פון עטלעכע וואכן, זייער ענלעך צו די רעגולן. אזוי ווי אין דער איבערגאנג־צייט באמערקט זיך א געוויסע נישט־רעגלמעסיקייט פון די רעגולן בכלל — א מאל קומען זיי צו אפט און אמאל צו זעלטן, — מיינען דעריבער אפט די פרויען אין אזעלכע פאלן, אז די צייט פון פעריאדן איז נאך נישט אינגאנצן פאריבער און אז די דאזיקע בלוט־אויסגוסן זענען דעריבער די לעצטע סימנים פון דער דאזיקער צייט. ס'זענען אפילו פארגעקומען פאלן, אז עלטערע, באזונדערס קרעפטיקע און לעבנסלוסטיקע פרויען דערפרייען זיך פשוט פון דעם דאזיקן

„אומקערן זיך” פון די רעגולן און נעמען דאס אן פאר א סימן פון זייער לאנגער פרישקייט, קראפט און געזונטקייט. די אנמוישונג קומט שנעל: דאס בלוטן שטעלט זיך נישט איין רעגלמעסיק אלע 28 טעג, זיי דויערן צו לאנג, זיי חזרן זיך איבער אמאל שוין נאך אייניקע טעג בקיצור זיי טראגן בכלל נישט דעם כאראקטער פון ריכטיקע רעגולן. די דאזיקע אויסגע־שפראכענע נישטרעגלמעסיקייט ווייזט זיי ערשט, אז ס׳קען זיך נישט האנדלען וועגן „פארשפעטיקטע” רעגולן. צום באדויערן קומט אפט דער דאזיקער באוואוסטזיין שוין צו שפעט און דער־ווייל איז דורכגעלאזן געווארן דער גינסטיקסטער מאמענט אויף צו היילן א קראנקייט, וועלכע האט זיך אין זיי געפונען אפשר שוין גאנץ לאנג. י ע ד ע ע ל ט ע ר ע פ ר ו י מ ו ז ג ע ד ע נ־ק ע ן, אז ס׳פאדערט פון איר די גייטיקסטע פארזיכטיקייט אומבאדינגט תיכף צו פרעגן א דאקטאר, אויב ס׳באווייזן זיך בלוט אויסגוסן פון די געשלעכט־טיילן א קורצערע אדער א לענ־גערע צייט נאך דעם אזויגערופענעם „איבערגאנג”.

נאר דער ד י א ג נ א ז, ד. ה. דאס פעסטשטעלן פון דער קראנקייט, אויפן גרונד פון אן ארטיקער אונטערזוכונג, וועלכע ווערט ת י כ ף דורכגעפירט, קאן דא אנווייזן וואס צו טאָן, און אַזא אונטערזוכונג דארף פארקומען ווי נאר ס׳באמערקט זיך א בלוטן א ו י ס ע ר דער געוויינלעכער צייט. די פרוי דארף נישט פארגעסן אז י ע ד ע ר נישט רעגלמעסיקער בלוט־אויסגוס איז פארדעכטיק, אז דאס איז שוין א סימן פון א ו ו י י ט פ אַ ר ג א נ ג ע נ ע ר מדרגה פון א קראנקייט פון דער געבורט־מוטער. די קראנקייטן פון דער געבורט־מוטער זענען א י ן א נ ה ו י ב זעלטן ווען פארבונדן מיט בלוט אויסגוסן. מיר שטעלן זיך אפ אויף דער פראגע גענויער אויסדריקלעך צוליב דעם, בכדי אונטערצושטרייכן דעם ווערט פון א ת י כ פ ׳ ד י ק ע ר

אונטערזוכונג אין אזעלכע פאלן. נאר א באלדיקע אונטערזוכונג קען געבן דעם דאקטאר די מעגליכקייט פון א שנעלן אויסהיילן אויף א וועג, וואס איז צום ווינציקסטן געפערלעך, יעדער טאג, וואס גייט דערביי פארלארן, פארערגערט די אויסזיכטן.

מיר ריידן וועגן די קראנקייטן פון דער געבורט-מוטער, וואס קענען ארויסרופן בלוט-אויסגוסן און מיר מוזן די דאזיקע פראגע נאך א ביסל אויפקלערן, בכדי די פרויען זאלן וויסן מיט וואס זיי ריזיקירן אויב זיי פארנאכלעסיקן די בלוט-אויסגוסן וואס זענען נישט רעגלמעסיק, ד. ה. נישט „מענסטרועל". מיר ווייזן אן קודם כל אויף דעם גרינגסטן פאל—אויף א קראנקייט פון דער שליים-הויט פון דער געבורט-מוטער—די הויט ווערט דיקער און ס'שאפט זיך א פאליפ (אזוי ווי צ. ב. אין נאז). ס'פארשטייט זיך אז אזעלכע פארענדערונגען געניגן אויף ארויסצורופן צייטווייליקע בלוט אויסגוסן און דערביי ווערט אויך צו דיק און אנגעזאפט מיט בלוט די גאנצע פליישמאסע פון דער געבורט-מוטער, צוליב דעם פארשטארקטן צושטראם פון בלוט צו די בעקן-ארגאנען בכלל. יעדנ: אלס לאזט זיך גענוי פעסטשטעלן אז דער ארט פון די בלוט-אויסגוסן איז די שליים-הויט פון דער געבורט-מוטער, דער שטויס אבער צו דעם קען קומען פון די אייערשטאקן, ווי ס'ווייזן ארויס די נייסטע וויסנשאפטלעכע פארשונגען.

צום גליק קען מען מיט א זיכערן דערפאלג דערגרייכן דאס אויסהיילן פון דער דאזיקער קראנקייט טיילווייז מיט דער הילף פון רעצעפטן, טיילווייז דורך אויסשאבן אדער אויסברענען, אזוי אז דאס נישט רעגלמעסיקע בלוטן הערט אויף פאלשטענדיק אדער אויף א לענגער צייט. די שליים-הויט בייט זיך אין עטלעכע

וואכן נאכן אויסברענען אדער אויסהיילן און די נייע שליים-הויט איז מערסטנטיילס א געזונטע.

ווערן אבער נישט אנגענומען קיין מיטלען קעגן אזא פארדיקונג—איז ערשטנס דער רעזולטאט פון דעם אן אלגעמיינע בלוטארימקייט און שוואכקייט פונם קערפער. אחוץ דעם איז דא א סכנה, אז די שליים-הויט קען זיך פארענדערן אין א שלעכטן געשוויר, וואס קען אננעמען א צעשטערנדיקן כאראקטער—און צו דעם איז פאראן א געוויסע נייגונג בא פרויען אין מיטעלע און עלטערע יארן. דער דאקטאר מוז זיך רעכענען מיט דעם וואס מען קען קיינמאל נישט וויסן צי ס'וועט אזא אומשולדיקע פארדיקונג, פאליפ אדער געשוויר זיך פארוואנדלען אין א בייזן און ווען דאס קען געשיין. ווערט די שליים-הויט פון דער געבורט-מוטער טיילווייז אדער אינגאנצן אפגעשאבן, קען מען דאס אפגעשאבענע געוועב אונטערזוכן און די מאדערנע וויסנשאפט איז היינט אומשטאנד דורך א מיקראסקאפישער אונטערזוכונג פעסטצושטעלן אין די ערשטע אנהויבן פון דער קראנקייט צי די פארענדערונג איז אן אומשולדיקע אדער א בייזוויליקע.

געוויקסן פון א מוסקול-סובסטאנץ (אזוי גערופענע פאזער-געוויקסן—מיאמען, פיבראמען) קענען זיך אמאל אנטוויקלען אויף א גאנץ נישט באמערקבארן אופן און דערגרייכן צו א באדייטנדיקן פארנעם, איידער די פרויען דערוויסן זיך וועגן דעם. אזוי מאכט זיך, אז די קראנקע באשליסט זיך צו ווענדן צו א דאקטאר ערשט דעמאלט, ווען זי באמערקט, אז דער בויך איז געווארן שטארק פארגרעסערט, אדער געשווירן דריקן אויף די איבעריקע טיילן פונם קליינעם בעקן, השתנה-פענכער, גראבער קישקע, אדער אויב דאס בלוטן איז געווארן אזוי שטארק, אז זיי רופן ארויס א מורא פאר אן ערנסטער קראנקייט.

א סך פרויען האבן מורא זיך צו ווענדן צו א דאקטאר

צוליב דעם אומגליקלעכן פחד פאר אן אפעראציע, און די דאזיקע שרעק האט שוין מער פרויען פארשאפט דעם טויט ווי די אפעראציעס גופא. אפשר וועט דער גייסטער און וואונדערבארסטער פארשריט פון דער פרויען-מעדיצין— דאס היילן מיט דער הילף פון רענטגען-שטראלן, וואס איז אינגאנצן אן א סכנה — באזייטיקן דעם דאזיקן אומגליקלעכן פחד פאר אפעראציעס. פונקט אזוי נאריש און נישט בארעכטיקט איז די מורא פאר אפבריען זיך פון די רענטגענשטראלען. באם באנוטצן פון מאדערנע אפאראטן (און נאר אזעלכע דארפן ווערן פארווענדעט) איז די מורא פון אפבריען זיך אויסגעשלאסן. זייער ווירקונג איז דערצו אזוי שטארק, אז דאס איינמאליקע באשטראלן געניגט מערסטנטיילס אינגאנצן אויסצוהיילן די שווערסטע בלוט-אויסגוסן.

זענען אזעלכע צוואקסן אדער פאריקונגען פון דער שליים-הויט נישט זעלטן די סיבה פון נישט רעגלמעסיקע בלוט-אויסגוסן —קען מען זיי נאך אלץ צורעכענען צו די נישט געפערלעכע דערשיינונגען. ס׳זענען אבער לײדער פאראן אויך זייער בייז-ארטיקע בלוט-אויסגוסן ווי דער קרעבס (ראק), וואס געפינט זיך אין דער געבורט-מוטער אדער אויף איר און צוליבן צעפאלן פונם געוועב קען קומען צו בלוט-אויסגוסן. ס׳איז באקאנט, אז אזעלכע געשווירן, וועלכע זענען א סכנה פארן לעבן און ווערן מיט רעכט אנגערופן בייזארטיקע, קענען אין זייערע ערשטע אנהייבן זיכער געהיילט ווערן. צום גליק זענען מערסטנטיילס אין אנהייב דא גוטע אויסזיכטן אויף א פולשטענדיקן אויסהיילן אין אזעלכע פאלן —אבער נאר אין דעם אנהייב. ווערט אבער נישט באמערקט אדער פארלאזן די דאזיקע ערשטע אנטוויקלונג פון אזא קראנקייט,

ווערט אויף דעם נישט רעגלמעסיקן בלוטן נישט געלייגט קיין געניגנדיקע אויפמערקזאמקייט און מען פרעגט נישט תּיכּף דעם דאקטאר—דעמאלט גייט פארלארן די גינסטיקסטע צייט אויף א פאלשטענדיקן אויסהיילן. צום באדויערן טרעפט זיך גאנץ אפט, אז די פרויען לייגן נישט קיין שום אויפמערקזאמקייט אויף די בלוט-אויסגוסן וואס דויערן אמאל גאנצע חודשים, זייער טרויעריק זענען די רעזולטאטן פון אזא עם-הארצות אדער נאכלעסיקייט, אדער גאר פּחדנות,—צוליב דעם ווערט פארלארן יעדע האפנונג אויפן געזונט ווערן, די קראנקע ווערט פארמשפּט אויף שרעקלעכע יסורים, פון וועלכע זי ווערט באפרייט נאר דורכן לאנג דערווארטעטן טויט.

יעדע קראנקע דארף גוט געדענקען, אז יעדער בלוט-אויסגוס אויסער די נארמאלע רעגולן איז א סימפּטאם פון א קראנקייט. בלוט-אויסגוסן וואס פארשטארקן זיך אין דער צייט פון דעם איבערגאנגס פּעריאד בא דער פרוי אדער וואס ווייזן זיך אין חודשים אדער יארן ארום ווי די פונקציעס פון דער געבורט-מוטער האבן זיך פארענדיקט—אזעלכע בלוט-אויסגוסן זענען שטענדיק און אָן אויסנאם סימנים פון א קראנקייט און מען מוז זיך תּיכּף אין אזעלכע פאלן זיך ווענדן צו א דאקטאר.

אויך דער קרעבס (ראק), באזונדערס דער קרעבס פון דער געבורט-מוטער האט גרויסע שאנסן אויף אויסגעהיילט צו ווערן, באזונדערס ווען מען פארכאפּט דאס אין אנהויב. עס איז נישטא קיין שום סכנה אפילו אין דעם אפּעראטיון באזייטיקן פונם קראנקן ארגאן (אין דעם פאל—פון דער געבורט-מוטער)—און דאס איז דערווייל דער זיכערסטער מעטאד אין קאמף מיט דער דאזיקער קראנקייט. פול מיט האפנונגען קוקן מיר איצט אויף דעם אנהויב פון א נייער תּקופה: דאס היילן מיט דער הילף פון

ראדיום שטראלן אדער מיט דער הילף פון רענטגען שטראלן קען ברענגען נישט נאר א פארבעסערונג נאר אויך א פאלשטענדיקן אויסהיילן אפילו אין אזעלכע פארלאָזענע פאלן פון א קרעבס אויף דער געבורט-מוטער, וואס האבן זיך ביז איצט אויסגעוויזן פאר האפנונגסלאָז.

דער לאגישער פועל יוצא פון דעם אלץ וואס איז ביז איצט געזאגט געווארן איז דער, אז יעדע פרוי נישט אפהענגיק פון איר עלטער, דארף זיך ערנסט באציען צו יעדן נישט מענ-סטרועלן בלוט אויסגוס. זי דארף זיך אין אזעלכע פאלן ווענדן צו א דערפארענעם דאקטאר, וועלכער וועט קענען נאך א גענויער אונטערזוכונג פעסטשטעלן די אמתע סיבה פון בלוט-אויסגוס און צי איז דא פאראן א סכנה אדער נישט. אויב דער דאקטאר וועט געפינען נאך אן אונטערזוכונג, וועלכע דארף געמאכט ווערן אפילו בשעת דעם בלוט אויסגוסן, אז קיין סכנה איז נישטא—איז געוויס גוט. א חוץ דעם האלטן מיר פאר גע-וואונשען אז יעדע נישט יינגע-פרוי זאל זיך ווייזן פון צייט צו צייט (א 3—2 מאל אין יאר) פאר א דאקטאר א פאכמאן.

ווי ס'איז שוין אנגעוויזן געווארן באוויזן אזעלכע בלוט-אויסגוסן, אז די קראנקייט איז שוין ווייט פאר-גאנגען און מען קען לייכט פארלאזן דעם אנהויב פון אזעלכע קראנקייטן, ווייל מען דארף נישט פארגעסן, אז אפילו ביזארטיקע געשווירן קענען זיך אנטוויקלען אויף א נישט קאָנטיקן באהאלטענעם אופן אן בלוט-אויסגוסן און אן שמערצן. צום באדויערן ווייזט די סטאטיסטיק, אז די אינער-לעכע געשלעכט-ארגאנען, באזונדערס די געבורט-מוטער זענען זייער געניגט צו די ביזארטיקע אנוואקסן און דערפאר האלטן מיר פאר נישט איבעריק זיך צו ווענדן פון צייט צו צייט צו א דאקטאר אפילו ווען ס'איז נישטא קיין דייטלעכע סיבה דערצו.

די פרוי אליין איז נישט אומשטאנד צו וויסן דעם כאַראַקטער און סיבה פון די נישט רעגלמעסיקע בלוט-אויסגוסן, אויב נאר זי גיט אכטונג אויף זיך איז זי נאר אומשטאנד צו קענען אונטערשיידן די מענסטרועלע בלוט-אויסגוסן פון די נישט מענסטרועלע. אפצייכנענדיק אויפן קאלענדאר די טעג פון רעגולן קען זי גענוי וויסן זייער דויער און די צייט פון ווייזן זיך. די רעגולן דויערן נארמאל, יעדע עטלעכע וואכן, פון 3 ביז 7 טעג מיט א קליינעם איבעררייס און הערן אויף. אויב די רעגולן אנטשפרעכן נישט דעם דאזיקן טיפ זענען זיי שוין פארדעכטיק און מערסטנטיילס האבן מיר דא צו טאן מיט א קראנקייט פון די געשלעכט-ארגאנען.

מיר דערלויבן זיך דא צו מאכן א זייער וויכטיקע באמערקונג: א סך פרויען שעמען זיך צו ווייזן פאר א דאקטאר אין דער צייט פון בלוט-אויסגוסן. פון איין זייט שעמען זיי זיך פאר זייער „אומריינקייט" און פון דער אנדערער זייט האלטן זיי אז דער דאקטאר קען נישט אונטערזוכען בשעת דעם אויסטיילן זיך פון בלוט. אז אזא „בושה" איז גיכער א נארישקייט ווי א „מעלה" האב איך שוין אנגעוויזן. דאס בלוט איז נישט קיין שמוץ מיט וועלכער מען דארף זיך שעמען, נאר דער וויכטיקסטער קוואל פון אונזער לעבן. דאס פארלירן בלוט איז שטענדיק שעדלעך פאר אונזער ארגאניזם. יעדער געוויסנהאפטער דאקטאר איז מחויב צו אונטערזוכן די קראנקע אפילו אין דער צייט פון די נישט רעגלמעסיקע בלוט-אויסגוסן. א דאקטאר וואס וואלט פארשריבן א רעצעפט, נישט קלאר מאכנדיק זיך דעם כאראקטער און די סיבה פונם בלוט-אויסגוס, וואלט מען געקענט פאַרוואַרפן אין א נישט אויפמערקזאמער באציונג צו דער זאך. א באוואוסטזיניקע קראנקע דארף נישט אויסמיידן, נאר פארקערט פאדערן אן אונטערזוכונג.

די פרוכטבארקייט און פרוכטלאזיקייט פונם צוזאמענלעבן.

די אנאטאמישע [1]) און פיזיאלאגישע [2]) באדינגונגען פונם באפרוכטן ווערן איצן געגויסטן אופן שטודירט דורך די בארימטע פארשער פון די לעצטע צען יאר. און אויב די וויסנשאפט קען ביז איצט נישט געבן קיין דערקלערונג און זאגן איר לעצט ווארט וועגן דעם וועזן פון דער דאזיקער באהאלטענער פון אונדז דערשיינונג, איז דאס דערפאר וואס ס'זענען פאראן נאטירלעכע גרענעצן, וועלכע ס'קען נישט איבערטרעטן אפילו דער וויסנשאפטלעכער געדאנק. הגם מיר ווייסן נאך נישט גענוי וויאזוי ס'קומט פאר באם באפרוכטן די פאריניקונג פונם איי-קעמערל מיט דער זרע, זענען מיר דאך גוט באקאנט מיט די דערשיינונגען וואס קומען דירעקט נאכן באפרוכטן און מיר זענען גענוי אינפארמירט וועגן די ערשטע סטאדיעס אין דער אנטוויקלונג פונם פרוכט צוליב די עקספערימענטן פונם

---

1) די אנאטאמיע דאס איז די לערע וועגן דעם געבוי פונם קערפער.

2) פיזיאלאגיע איז די לערע וועגן די לעבנס אויפגאבן פונם ארגאניזם.

קינסטלעכן באפרוכטן, וואס זענען געמאכט געווארן מיט די נידעריקסטע חיות.

מיר ווייסן, אז פון דער גרויסער צאל אייעלעך, וואס געפינט זיך אין די אייערשטאקן, הערט רייף אן אייעלע אין באשטימטע צייט-פעריאדן. דאס פענכערל אין וועלכן ס'געפינט זיך פלאצט צוליב דעם צושטראם פון בלוט אין דער פארגרעסערונג פון דער פליסיקייט, וואס געפינט זיך אין איר, און דאס איי לאזט זיך צו דער געבורט-מוטער דורך דעם ארגאן וואס האט א פארם פון א רער. מיר ווייסן אויך אז אויפן וועג צו דער געבורט-מוטער, אדער שוין אין דער געבורט-מוטער גופא, קען זיך דאס אנטרעפן אויפן זרע-קעמערל און ווערן באפרוכט. אויב ס'קומט פאר דאס באגעגנען זיך בלייבט דאס באפרוכטעטע איי אין דער שליים-הויט פון דער געבורט-מוטער, און דא אנטוויקלט זיך עס אין אן „עמבריאָן” (אזוי ווערט אנגערופן די ערשטע צייט די לעבנס-פרוכט). צי ס'קומט אזא איי פונם רעכטן אדער לינקן אייערשטאק איז נישט קיין אונטערשיד — ס'איז א פראגע פון צופאל. פארוואס דאס אויסטיילן זיך פון אזא איי קומט פאר גראד אלע 28 טעג איז נישט באוואוסט. די וואונדערבארע ענלעכקייט מיט די פאזן פון דער לבנה קען, פארשטייט זיך, נישט דינען פאר א דערקלערונג פון דער דאזיקער דערשיינונג און דאס איז גאר אן אבערגלויבן, ווייל וואלטן באמת די לבנה פאזן געווירקט אויפן אויבן באשריבענעם פראצעס אינם פרויען-ארגאניזם, וואלטן דאך בא אלע פרויען געדארפט פארקומען די רעגולן גלייכצייטיק.

זייער אינטערעסאנט איז פאלגנדיקע דערשיינונג: אויב דאס איי וואס האט זיך אפגעטיילט איז נישט באפרוכט געווארן-קומען אן די רעגולן און דאס איי וואס איז נישט נייטיק ווערט באזייטיקט מיט די בלוט-אויסגוסן; אויב אבער ס'קומט פאר א באפרוכטן און דאס איי בלייבט זיצן

אין דער שליים-הויט פון דער געבורט-מוטער קומט דעמאלט פאר אן אפהאלט פון די רעגולן.

פון דעם מאמענט ווי דאס באפרוכטעטע איי איז פארבליבן אין דער שליים-הויט פון דער געבורט-מוטער, דערנערט עס זיך דארט און הויבט אן ארויסווייזן די ערשטע סימנים פונם צוקונפטיקן מענטשן—ווערט דעמאלט דאס אנגערופן אין דער מעדיצין—„עמבריאן" און יורידיש הייסט דאס, „דאס אנטשטאנענע לעבן". אלץ וואס איז פארגעקומען גייט דעם געזעצגעבער נישט אן. עס אינטערעסירט אים נישט נישט דאס איי, נישט די זרע, נישט דאס אויסטיילן זיך פונם איי, נישט די רעגולן—אים אינטערעסירט נאר דער פאקט פונם פארגעקומענעם באפרוכטן, צי די נישט באפרוכטעטע אייער ווערן פארניכטעט, צי די זרע-קעמערלעך דערפילן נישט זייערע נאטירלעכע פונקציעס, צי ס'ווערן רייף אדער נישט אינם פרויען-ארגאניזם די אייעלעך, צי ס'קומען פאר רעגלמעסיק אדער נישט די רעגולן אין צו ס'קומען פאר רעגולן בכלל—די אלע פראגען עקזעסטירן נישט פארן געזעץ: דער געזעץ הויבט נאר אן צו פיגורירן ווען ס'האנדלט זיך וועגן באשיצן פונם „צוקונפטיקן לעבעדיקן וועזן."

אין צייטן פון אן עקאנאמישער און פאליטישער ירידה באמערקט זיך בא אלע פעלקער ווי דאס פאלן אויך די „מאראלישע ווערטן". אויב ס'קומט נאך צו דערצו די ווירקונג פון דער פאנטאסטישער און גרונד-פאלשער „פרויען-באוועגונג", וואס שרייט „וועגן דעם רעכט פון פרויען אויף זייער קערפער", איז פארשטענדלעך דאס עטיש נישט דערלאזבארע גרינגשעצן דורך די ברייטן פון דעם יונגן לעבן וואס איז אנטשטאנען און אנטוויקלט זיך אין זייער קערפער. געוויס האט יעדע פרוי דאס פאלשטענדיקע רעכט אויסצומיידן דאס באפרוכטן;

נאר אויב דאס איז נישט פארגעקומען, און זי האט אנגעהויבן צו שוואנגערן, ד. ה. זי איז געווארן די טרעגערין פונם „נייעם וועזן“, האט זי שוין מיט דעם אליין פארלארן א טייל פון איר רעכט לטובת דער וואקסנדיקער פרוכט. אין הסכם מיט דעם געזונטן, נישט פארקריפלטן אינסטינקט פון דער „מוטערלעכקייט“ האט דאס וועזן אין דעם קערפער פון דער פרוי (צי ס׳איז אלט 8 טעג צי 8 חודשים רעכט אויף שוץ), סיי פונם שטאנדפונקט פון דער מלוכה, סיי פון דער געזעלשאפט, סיי פון דער פאמיליע. מען דארף געדענקען אז די די אלע פעלקער, בא וועלכע ס׳איז אטראפירט געווארן דער געפיל פון מוטערלעכקייט, זענען געגאנגען צום גרונד. מיר ווילן דא נישט פריידיקן דאס אומפאראנטווארטלעכע „אַנפרוכפערן פון קינדער“, נאר מען קען פארשטייט זיך נישט מסכים זיין מיט דעם, אז פאלשטענדיק געזונטע פרויען זאלן זיך האלטן פאר בארעכטיקט באפרייען זיך פון דער אנגעהויבענער שוואנגערשאפט—ס׳ווערט דערביי פארוואונדעט דער איידלסטער געפיל פון דער פרוי—די מוטערלעכקייט.

דאס רייך ווערן פונם איי, זיין אפטיילן זיך פונם אייערשטאק און די רעגולן זענען צוויי דערשיינונגען, וואס ווערן ארויסגערופן דורך איינער און דערזעלביקער סיבה און דערביי קען דאס רייף ווערן פונם איי אויך נישט באגלייט ווערן מיט קיין רעגולן, ווי דאס קומט פאר למשל בא פרויען וואס זייגן. נאכן באזייטיקן פון ביידע אייערשטאקן אויף אן אפעראטיוון אופן אדער בא זייער פארניכטעט ווערן צוליב דעם היילן מיט די רענטגען-שטראלן, הערן אויף די רעגולן שטענדיק. דאס וואס אייניקע פרויען-דאקטוירים האבן פעסטגעשטעלט אין אייניקע פאלן דאס פארזעצן פון די רעגולן, נאכן באזייטיקן פון ביידע אייערשטאקן איז נאר א זעלטענער אויסנאם. וואס קומט אדער

פון די רעשטען פון די אייערשטאק-געוועבן, אדער פון אן איבע-ריקן דריטן אייערשטאק. נאך אן אפעראציון באזייטיקן פון די אייערשטאקן באמערקט זיך אויך א צושטראם פון בלוט צום קאפ, צום נאז, צו די געדערים (העמארידאלע בלוט-אויסגוסן). נישט שטענדיק פילט זיך די פרוי גוט נאכן באזייטיקן פון די אייערשטאקן—עס קענען אנטשטיין א גאנצע רייע פון סימפטאמען, וועלכע ווערן אנגערופן „דערשיינונגען פון אויספאלן". וועגן דעם וועלן מיר נאך ריידן. אין אלגעמיין ווערט דאך דער ארגאניזם צוגעוווינט צו דעם דאזיקן צושטאנד, אזוי ווי ער ווערט צוגעוווינט צו דעם אין דער צייט פון דעם איבערגאנגס-פעריאד, ווען די פונקציעס פון די אייערשטאקן שטעלן זיך אפ ביסלעכווייז. פרעפאראטן, וואס אנטהאלטן אן עקסטראקט פון די נארמאלע אייערשטאק-געוועבן, ברענגען אין א סך פאלן א פארלייכטערונג מיט דעם, וואס זיי פירן אריין קינסטלעך אין דעם פרויען-ארגאניזם די עלעמענטן, וואס דער ארגאניזם אליין ארבעט שוין מער נישט אויס.

מיר קאנען נישט דעם ריכטיקן מאמענט פון באפרוכטן, ד. ה. דעם מאמענט, ווען ס'פאריייניקן זיך דאס איי און די זרע. מיר ווייסן נישט ווען און וואו קומט פאר דאס צונויפגיסן זיך פון דער זרע און איי-קעמערלעך, ד. ה. פון ווען אן הויבט זיך אן די זעלבסטשטענדיקע אנטוויקלונג פונם איי, אזוי ווי ביידע קעמערלעך (די איי און זרע-קעמערלעך) קענען אין משך פון א סך טעג לעבן און אנטוויקלען זיך אין גינסטיקע באדינגונגען, וועלכע שטעלן פאר מיט זיך די געשלעכט-ארגאנען פון דער פרוי, און דאס באפרוכטן קען פארקומען נישט נאר אינם מאמענט, ווען ס'טיילט זיך אפ דאס איי פונם אייערשטאק און ווען ס'דרינגט אריין די זרע, קענען מיר קיינמאל גענוי נישט ווייסן, דעם טאג פון באפרוכטן ד. ה. דעם ערשטן טאג

פון שוואנגערשאפט. דעריבער קענען נישט זיין פינקטלעך אלע אויסרעכנונגען בנוגע דעם דויער פון דער שוואנגערשאפט און דעם טאג פון געבורט, וועלכע ווערן געמאכט אויפן יסוד פון סטאטיסטיק. דערפאר זענען נישט זעלטן די מעותן אינם באַרעכענען די דאטע פונם געבורט אין די גרענעצן פון צוויי וואכן פאר און נאך דעם באַרעכנטן טערמין. מיר דארפן נאך באַרירן צוויי אומגעהייער וויכטיקע פראגן: ס׳זענען פאראן פרויען, וועלכע שטרעבן אויפריכטיק צו האבן קינדער און האבן נישט קיין מעגלעכקייט די דאזיקע שטרעבונג צו באַפרידיקן. גלייכצייטיק זענען פאראן פרויען, וואס הגם זיי וואלטן נישט געוואלט האבן קיין קינדער, צי דערפאר ווייל זיי האבן שוין א סך קינדער, צי צוליב עקאנאמישע אויסרעכנונגען, צי צוליב זייער שלעכטן געזונט-צושטאנד, און פונדעסטוועגן ווערן זיי שוואנגער. עס אנטשטייט א פראגע צי קען מען און צי דארף מען האבן א השפעה אויף דעם באַפרוכטן סיי אין פאזיטיוון, סיי אין נעגאטיוון זין, מיט אנדערע ווערטער—צי מעג מען באַזייטיקן אדער ארויסרופן א פרוכטלאזיקייט פון דער פרוי. און אויב יא—איז מיט וואס דארף מען זיך רעכענען אין אזעלכע פאלן?

דאס ווארט „סטעריליטעט” באַדייט, בוכשטעבלעך, „אומפרוכטבארקייט”, נאך ריכטיקער—אזא פרוכטלאזיקייט, וואס נעמט זיך צוליב קערפערלעכע סיבות, נישט אפהענגיק פונם ווילן פון דעם פארפאלק. ווען אבער די פרוכטלאזיקייט ווערט ארויסגערופן צוליב דעם אייגענעם וויל—ן קען דאס אין אזעלכע פאלן אייגנטלעך נישט ווערן באַצייכנט אלס אומפרוכטבארקייט, ווי מיר וועלן ווייטער זען. די פרוכטלאזיקייט קען זיין א פולשטענדיקע, דויערנדיקע, אויב די פרוי קען קיינמאל נישט האבן קיין אויסזיכטן צו האבן א

קינד צוליב באשטימטע סיבות. אדער די פרוכטלאזיקייט קען זיין נאר א צייטווייליקע, פאריבערגייענדיקע, ווען די פרוי קען נישט צייטווייליק שוואנגער ווערן צוליב סיבות, וועלכע קענען זיך אויסבעסערן און אויסהיילן. ווערן אבער די שטערונגען באזייטיקט קומט די מעגלעכקייט פון שוואנגערן. די פארמען פון דער סטעריליטעט, ד. ה. פון דער פרוכטלאזיקייט קענען זיין זייער פארשיידנארטיקע. אפהענגיק פון דעם צי די פרוי האט נאך קיינמאל נישט געבארן, אדער צי זי האט לכל הפחות איינמאל יא געבארן. נישט זעלטן זענען פאלן פון „איין קינד-סטעריליטעט”, וואס נעמט זיך פון דעם קראנק ווערן נאכן ערשטן קימפעט. אין א סך פאלן קומט פאר א כלומרשטע סטעריליטעט פון דער פרוי, וואס ווייזט זיך אבער ארויס, נאך א גענויערן נאכפארשן, אלס א „סטעריליטעט פון דעם מאן”. מען מוז בכלל אנווייזן, אז די שולד פאר דער פרוכטלאזיקייט פונם צוזאמענלעבן, וואס דערברייטער עולם ווארפט שטענדיק ארויף אויף דער פרוי, ליגט באמת, לכל הפחות אין דער העלפט פאלן, אין דער פרוכטלאזיקייט פונם מאן. דערביי דארף מען נישט פארגעסן, אז די פרוכטלאזיקייט פונם מאן באדייט נישט דאס זעלביקע ווי מעגלעכע אומפעיקייט צום געשלעכטלעכן פארקער (אימפאָטענץ), ביידע פעיקייטן זענען מערסטנס נישט אפהענגיק איינע פון דער אנדערער.

פארשטייט זיך, אז נאר א דאקטאר, נאכדעם ווי ער באטראכט גענוי די פארהעלטנישן און סיבות פון דער פרוכטלאזיקייט איז בכוח עפעס וואס אויפצוטאן, בכדי די פרוכטלאזיקייט צו באזייטיקן, אויב די סיבות ליגן אין די לאגע-פארענדערונגען פון דער געבורט-מוטער, ווי דאס צוזאמענוואקסן, שמאלקייט, ד. ה. מניעות וועלכע לאזן זיך פארבעסערן—זענען די אויסזיכטן אפטמאל גאנץ גינסטיק.

קלענער אבער איז דער דערפאלג ביים באהאנדלען פון דער פולשטענדיקער, דויערנדיקער פרוכטלאזיקייט, ווען די באטרעפנדיקע געשלעכט־טיילן, אייערשטאקן, איי־דורכפירער און די געבורט־מוטער זענען אָנגערירט פון דעם געבאורן אָן, אדער זענען צוליב קראנקייטן אזוי פארענדערט געווארן, אז זיי קענען ווייטער נישט אויספירן זייערע אויפגאבן. גינסטיקער איז דער פאל, ווען דאס וואנדערן פון דער איי ווערט געשטערט צוליבן פארוואקסן און אויסשוויצונגען (עקסודאַטן), וועלכע קומען פון פריהערדיקע אנצינדונגען. אפטמאל ברענגען באָד און מאַסאַזש־קוראַציעס דאס אפטיילן פון די צונויפוואקסונגען, און מיט דעם ווערן פארשוואונדן די סיבות פון דער פרוכטלאזיקייט. מיט דעם ווערט טיילווייז דערקלערט די אויסגעצייכנטע ווירקונג פון אייניקע פרויען־קוראָרטן, ווי צ. ב. עלסטער, פראַנצענסבאַד, שוואַלבאַך.

זייער אפט קאן מען דערגרייכן דעם בעסטן דערפאלג ביים באהאנדלען פון א צייטווייליקער, פאריבערגייענדיקער אומפרוכטבארקייט, וואס קומט נאך א קימפעט אדער אַבאָרט, ווען דאס היילן ווערט געריכטעט קעגן די קראנקייטן, וואס שטערן דאס באפרוכטן. נישט רעכענענדיק די אלגעמיינע שטערונגען פון דער דערנערונג, איז אין אייניקע פאלן די לאקאלע סיבה די פארענדערונג פון דער לאגע פון דער געבורט־מוטער אדער קאַטאַרן פון דעם דאזיקן ארגאן אדער פון דער שייד, אין אנדערע פאלן קענען אויך זיין אנדערע מעכאנישע מניעות, ווי פארענגונגען, קלעפיקע שליים־מאסן אין דער רער פון דער געבורט־מוטער א. א. וו. אמאל איז די סיבה אויך דער כעמישער צוזאמענשטעל פון דער שליים אין דער שייד אדער אין דער געבורט־מוטער, וואס שאדט דער לעבנספעיקייט און באווע־

דערס דער פעיקייט פון באוועגן זיך פון די איינגעדרונגענע זרע-קעמערלעך. מיר האבן דא צו טאן מיט לאקאלע שטערונגען פון דעם עמפפאנג בא דער פרוי און מיט דער מעגלעכקייט די דאזיקע פארם פון דער קינדערלאזיקייט צו באזייטיקן. אין אזעלכע פאלן איז נייטיק אונטערזוכן גענוי די פרוי, בכדי ארויסצוגעפינען די סיבות און צו באזייטיקן די נייטיקע שטערונגען.

געוויס קען מען דא שטעלן די פראגע: צי איז נישט מעגלעך אין פאלן, ווען דאס היילן ווירקט דאך נישט—דורכצופירן בא די מענטשן, אזוי ווי בא אייניקע חיות און געוויקסן, א קינסטלעכן באפרוכטן. ווען מען באטראכט די פראגע ריין טעארעטיש איז אונדזער ראל אלס דאקטוירים באשרענקט נאר מיט דעם אריינברענגען דירעקט אין דער געבורט-מוטער לעבנס- און אנטוויקלונגספעיקע זרע-קעמערלעך, ווייל מיר באזיצן נישט קיין שום השפעה אויף דעם אייגנטלעכן פראצעס פון באפרוכטן און קענען ניט ארויסרופן דאס דערגרייכן פון א באפרוכטונגס-פעיקן אייעלע אין דעם איי דורכפירער. אזא מין אריינברענגען פון דער זרע שטעלט נישט פאר דעם פארזיכטיקן און דערפארענעם דאקטאר קיין גרעסערע שוועריקייטן ווי ענלעכער ארבעטן בא דעם קינסטלעכן באפרוכטן פון געוויקסן (בלומען און פרוכטן). מען מוז צוגעבן אז אזא מין איינגרייפן וואלט פארגרעסערט די שאנסן אויף דער מעגלעכקייט פונם באפרוכטן. עס קאן דא נישט באטראכט ווערן אויף וויפל דער דאזיקער מעטאד איז פראקטיש דורכפירבאר פונם מעדיציניש, עטישן און יורידישן שטאנדפונקט. מיר ווייזן נאר אן אויף דעם, אז נאטורוויסנשאפטלעך און עקספערימענטעל קען מען בשום אופן נישט לייקענען אין דער מעגלעכקייט פון א דערפאלג. זינט דער מיטטיילונג פון דעם פראפעסאר דעדערליין וועגן דעם געלונגענעם קינסטלעכן באפרוכטן בא מענטשן, וואס איז אין זיינער צייט איבערגעטריבן

פונאנדערגעבלאזן געווארן דורך דער טעגלעכער פרעסע, איז די דאזיקע פראגע א סאך ארומגערעדט געווארן אין דער פרויען־וועלט. מיר מוזן דא באמערקן, אז מען מוז זיך באציען מיט דער גרעסטער ספיקות צו די אלע ידיעות וועגן די דערפאלגן פון דעם קינסטלעכן באפרוכטן בא דער פרוי.

די באוואוסטזיניקע השפעה אויף דעם באפרוכטן אין דעם נעגאטיוון זין, ד. ה. דאס באוואוסטזיניקע שטערן פונם באפרוכטן ווערט אנגערופן „פאקולטאטיווע סטעריליטעט". נאטירלעך האט דאס גארנישט צו טאן מיט דער אמתער אומפרוכטבארקייט פון דער פרוי. ס'ווערן דא געשאפן מעכאנישע אדער כעמישע מניעות קעגן דעם ארייננדרינגען פונדער פרוכטבארער זרע אין די געבורט־מוטער. דא האנדלט זיך שוין נישט מער וועגן א טעארעטישער נאר וועגן א ברענענדיק וויכטיקער פראגע! טאג־טעגלעך ווערן פאבריצירט און פארקויפט מיליאנען פון באקאנטע מיטלען, וואס דארפן שטערן אויף דעם אדער יענעם אופן דאס באפרוכטן.

אין משך פון א געוויסער צייט האט זיך אויסגעוויזן, אז דאס אנווענדן פון די דאזיקע מיטלען האט נישט קיין קאנטיקע באדייטונג אויף דעם צוזואוקס פון דער באפעלקערונג, באזונדערס אין דייטשלאנד. אין די לעצטע יארן האט דאס סיסטעם פונם קינסטלעכן פארקלענערן פון דער צאל קינדער אין דער משפחה אין אלע שיכטן פון דער באפעלקערונג אנגענומען אזעלכע שרעקלעכע פארמען, אז די מלוכה און בכלל אלע פרייגט פונם פאטערלאנד, זענען געצוואונגען צו ווענדן זיך מיט ווארנונגען, אז דאס פאלן פון די געבורטן זאל נישט דערפירן צו א פארקלענערונג פון דער באפעלקערונג. א קאנסעקווענט דורכגעפירטער איין קינד־און צוויי קינדער־סיסטעם, ווי ער ווערט דורכגעפירט שוין זייט צענדליקער יארן אין פראנקרייך, מוז מיט אן אבסאליוטער

באשטימטקייט פירן צו א פארקלענערונג פון דער באפעלקערונג און דערמיט צו א באשרענקונג אין דעם איסוואל פון באגאבטע מענטשן, מיט רעכט פאדערט אזא ערנסטער פארשער ווי גרובער, אז יעדעס פארפאלק זאל ברענגען אויף דער וועלט דורכשניט־לעך דריי קינדער און וואס איז נאך וויכטיקער זיי אויסהאדעווען. א מיסברויך מיט די פארהיטונגס מיטלען קעגן באפרוכטן איז אבער נישט נאר א געפערלעכער סאציאלער אנהויב, נאר קען זיך אויך שלעכט אפרופן אויפן געזונט פונם פארפאלק.

ווער ס׳שרייבט אין דער הייגטיקער צייט א וועגווייזער אויף אפצוהיטן דאס געזונט פון דער פרוי מוז אויך האבן דעם כאראלישן מוט אפן צו ריידן וועגן די דאזיקע אלע פראגן. פארבייגיין די דאזיקע פראגן מיט שווייגן—הייסט פארבעהאלטן דעם קאפ אין זאמד און נישט געבן אן א שיעור פרויען אויף א פראגע קיין ענטפער אויף וועלכן זיי האבן דאס רעכט. נאך צענדליקער יארן וועט אין א סך לענדער האלטן די ווירטשאפט־לעכע נויט, וואס פארגיפט נישט איין הארמאניש צוזאמענלעבן צוליב די דאגות פון די עלטערן וועגן האדעווען, דערציען און אויסלערנען א בארוף זייערע קינדער, אויף וואס זיי פארמאגן נישט די מאטעריעלע מיטלען. צו דעם קומט נאך צו דער מאנגל אין וווינונגען, וואס וועט נאך אויך נישט אזוי גיך פארשווינדן. ווער ס׳איז אויפריכטיק מוז אנערקענען, אז כמעט אָן אַן אויס־נאם ווערט בא יעדן פארפאלק צייטנווייז דורכגעפירט אדער לפחות באמיט דורכגעפירט צו ווערן דאס שטערן פונם באפרוכטן.

דאס אורעלטסטע מיטל באשטייט אין דעם, וואס דער מאן פארענדיקט נישט דעם געשלעכט־אקט, אדער ווי ס׳הייסט ביים פאלק „ער ציט זיך צוריק”. דערמיט ווערט דערגרייכט אז די מענלעכע זרע גיסט זיך נישט אריין אין דער שייד. דערצו מוז

דער מאן באזיצן אויף אזויפיל זעלבסטבאהערשונג, אז ער זאל נישט פארזאמען דעם ריכטיקן אויגנבליק, דאס דאזיקע „אויפפאסן", די דאזיקע „פארזיכטיקייט" קאסט א סך נערוון-קראפט, באזונדערס אויב דער מאן געפינט זיך בעת'ן געשלעכט-אקט אין א צושטאנד פון א שטארקער ליידנשאפטלעכער אויפרעגונג. דאס איבערייסן פונם ביישלאף, וואס ווערט דורכגעפירט אין משך פון יארן, קאן שטארק אויסמאטערן דאס נערוון-סיסטעם פונם מאן. אבער אויך די פרוי ליידט פון אזא אומנאטירלעכער פארם פון דעם געשלעכטלעכן פארקער. עס איז ווארשיינלעך, אז א רייע פון קראנקייטן, ווי קאטארן פון דער געבורט-מוטער, פון דער שייד, די נישט אנגענעמע דערשיינונגען פון אויספלוסן קומען פון דער דאזיקער „פארזיכטיקייט". אויך דאס גאנצע נערוון-סיסטעם פון דער פרוי מוז ליידן, ווען די שטארק אויפגערעגטע שפאנונג בעתן געשלעכט-פארקער ווערט איבערגעריסן.—שעדלעך און דערביי נישט זיכער איז דאס דורכוואשן פון דער שייד, וואס ווערט דורכגעפירט פון א סך פרויען גלייך נאכן פארקער. דאס דורכמאכן פון אזעלכע האנדלונגען דורך דעם דערהיצטן, אויפגערעגטן קערפער פון דער פרוי איז שוין א מין גרויזאמקייט. דער מאן קען זיך אויסרוען אין דער צייט ווען די פרוי מוז אויפשטיין און זיך איילן אויספירן א וואס קעלטערן דורכוואשן פון די דערהיצטע געשלעכט-טיילן! דאס איז אומגעזונט און זייער אפט אויך נישט צוועקמעסיק, ווייל ס'מאכט זיך אז די זרע אדער איינציקע זרע-פעדים ווערן תיכף נאכן אויסגיסן זיך ארייגעזויגן דורך דער געבורט-מוטער. און זענען זיי שוין דארטן קענען זיי נישט שאדן קיין שום איינשפריצונגען, ווייל קיין שום טראפן דערגרייכט נישט אין די געבורט-מוטער. די סוחרישע רעקלאמע רעקאמענדירט יעדן טאג נייע מיטלן. דאס

ארײַנלעגן אין דער שייד כל־ארלײ פון גומע אדער שוואמען איז נישט זיכער, ווערן זיי נישט געניוג אפט געביטן רייצן זיי, ווי יעדער פרעמדער קערפער, די שייד, זיי רופן ארויס אויספלוסן און א שלעכטן ריח, היגיענעשער יעדנפאלס און דורכאויס אומשעדלעך זענען די פארשיידענע טאבלעטן, וואס ווערן אויסגעארבעט דורך דער כעמישער אינדוסטריע וואס ווערן גלייך פאר דעם געשלעכטלעכן פארקער ארײַנגעשטעלט אין דער שייד. דארט צעגייען זיי אין דער שליים פון דער שייד און צוליב זייער כעמישן באשטאנד טויטן זיי גלייך אפ די זרע־פעדים. די ווירקונג פון די דאזיקע טאבלעטן איז א גאנץ זיכערע. איבערציהערס פונם דינסטן גומע (וואס הייסן קאָנדאָמען) אדער פיש־פענכערס, וועלכע דער מאן טוט אָן אויף דעם גליד זענען נאטירלעך דורכויס זיכער, אויב זיי פלאצן נישט.

פון דער אנדערער זייט מוז דא דרינגענד געווארנט ווערן פאר די כל־ארלײ געבורטמוטער־שטיפטן, וואס ווערן רעקאמענדירט אין דער פרויען־וועלט דורך דעם שמוגל־האַנדל. דא האנדלט זיך וועגן שטיפטן פון זילבער, אליומיניום אדער עלפאנטביין וואס ווערן, דורך א זאָנט ארײַנגעפירט דורך דער אויסערלעכער געבורט־מוטער־רער אין הייל פון דער געבורט־מוטער. אויפן עק געפינט זיך א קליינע פלאַטע, וואס פארדעקט די געבורט־מוטער־רער און פארהיט פון אן ארײַנגליטשן זיך פונם שטיפט אינגאנצן אין דער געבורט־מוטער. יעדע פרוי מוז געדענקען: דאס ארײַנפירן פון אזעלכע שטיפטן אין דער געבורט־מוטער איז א געפאר פארן לעבן. נאר א דאקטאר קען ארײַנפירן אָן א געפאר (נאכן דעזינפעקצירן די שייד) מיט דער הילף פון אזוי גערופענעם מוטער־שפיגל, געניי צוקוקנדיק זיך, דעם אויסגעקאכטן (אסעפטיש־געמאכטן) שטיפט. מען דארף זיך היטן פון לאזן זיך ארײַנפירן

אזא שטיפט (וואס פאר א נאמען ער זאל נישט טראגן) פון אן אקושערקע אדער גאר פון אן אוואנטוריסטקע. אן א שיעור פרויען האבן פאר דער דאזיקער לייכטגלויביקייט אדער לייכטזיניקייט באצאלט מיט קראנקייטן (צוליב אינפעקציע פון דער געבורט-מוטער) אדער אפילו מיט דעם טויט צוליבן דורכלעבערן פון דער געבורט-מוטער.

וואס זשע זאל די פארהייראטע פרוי טאן, אויב זי איז געקומען צו דער איבערצייגונג, נאך א מאראליש-רייפער איבערלייגונג מיטן מאן, אז דאס ווייטערדיקע האבן קינדער קען זיי ווירטשאפטלעך דערשטיקן? זאל זי זיך אפנהערציק און מיט פולן פארטרויען זיך ווענדן צו א דאקטאר, וואס פארשטייט דאס לעבן! דער דאקטאר וואס דארף זיין נישט נאר א פראפעסיאנעלער מעדיקער, נאר אויך א מענטשן-פריינט און מענטשן-קענער, וועט איר אנווייזן דעם זיכערסטן און דעם אומשעדלעכסטן וועג צו באפרידיקן דעם בארעכטיקן וואונטש פון א צייטווייליקער אומפרוכטבארקייט פונם צוזאמענלעבן.

דאס קאסטרירן, ד. ה. דאס אפעראטיווע באזייטיקן פוןביידע אייערשטאקן אלס מיטל פון אומפרוכטבארקייט, דארף שוין איצט נישט מער פראקטיצירט ווערן. מוז מען דורכפירן אויפן אפעראטיוון וועג די אומפרוכטבארקייט, בכדי צו שיצן דעם באדראטן געזונט פון דער פרוי און מוטער (למשל בא טובערקולאז, הארצפעלערן א. א. וו.)—ווערט דאס איצטער דורכגעפירט דורכן פארשטאפן אדער אפטיילן פון די איי-דורכפירער אדער אויף אן ענלעכן אופן, בכדי צו שטערן דאס צוזאמענטרעפן פון דעם איי מיט דער זרע.

אויף דער רעכטלעכער און עטישער באדייטונג פון דער פראגע קענען מיר זיך דא נישט אפשטעלן גענויער. עס קען זיך דא בלויז האנדלען וועגן אומקערן די לעבנסלוסטיקייט און

ארבעטספעיקייט פון דער פרוי, פארן פרייז פון דער אומפרוכט-
בארקייט, אויב קיין אנדערע וועגן זענען נישטא. דער באשלוס
אויף אן אפעראטיווער אומפרוכטבארקייט איז פארן ערנסטן
פרויען-דאקטאר א זייער שווערער, און קאן אנגענומען ווערן נאר
נאך א גענויען באטראכטן פון אלע אומשטאנדן און נאר נאך א
שריפטלעכער הסכמה פון מאן און ווייב.

דער „אויספלוס“ (בעלן).

די אומנארמאלע שליים-אויסטיילונגען אדער דער קאטאר פון די געשלעכט-טיילן פון דער פרוי, באזונדערס פון דער געבורט-מוטער איז איינע פון די פארשפרייטסטע קראנקהאפטע דערשיינונגען, וואס מאטערט אויס און קען אפילו אנגרייפן דעם געזונט-צושטאנד פון דער פרוי. צוליב דעם דאזיקן טעם און צוליב דער שטארקער הארטנעקיקייט פין דער דאזיקער קראנקייט אין פאלן, ווען זי ווערט נישט צוועקמעסיק געהיילט אדער זי ווערט בכלל נישט געהיילט—איז בארעכטיקט דאס ווידמען דער דאזיקער פראגע א באזונדער קאפיטל. מיר טוען דאס באזונדערס גערן דערפאר, ווייל מיר קענען זיך באגרענעצן מיטן באשרייבן נאר דאס, וואס האט זיך ארויסגעוויזן פאר ריכטיק, אויפן יסוד פון א לאנגיעריקער דערפארונג, און וואס מיר האלטן פאר נייטיק צו וויסן פאר יעדער פרוי, וואס וויל אפהיטן איר געזונט.

ס'איז יעדן באקאנט, אז די הויט פונם מענטשלעכן קערפער, באזונדערס די שליים-הויטן פון יעדן חלל, צ. ב. פונם מויל, נאז, מאגן, קישקע א. א. וו., ארבעטן כסדר אויס געוויסע שטאפן, וואס זענען פארשיידן לויט דעם בוי פון די געוועבן און דריזן און די אויפגאבן, וואס זיי האבן צו דערפילן.

צוליב איר אייגנארטיקער סטרוקטור. דינט די הויט טייל־ווייז אויף צו שיטצן דעם קערפער פון דרויסן, טיילווייז צום אויסטיילן פין פליסיקע און גאזפארמיקע שטאפן. די פעטס־דריזן טיילן אויס דאס פעטס, וואס מאכט די הויט עלאסטיש און שיטצט איר פון דעם צעווייקט ווערן דורך א שטארקער נאסקייט. די שוויס־דריזן שטעלן צו דער הויט א געניגנדיקע פייכטקייט. זיי טיילן אויס, אחוץ דעם, פון דעם בלוט אייניקע שטאפן, וואס זענען שעדלעך און אפילו גיפטיק. צוליב דעם גאז־אויסטויש פון דער הויט ווערט דערווייטערט א טייל פונם איבעריקן קוילן־זויערס, וואס געפינט זיך אינם בלוט. איז צוליב וועלכער נישט איז סיבה אומנארמאל פארשטארקט געווארן דאס אויסטיילן פונם פעטס דורך די דריזן—קומען פאר אנצינדונגען און שפאלטן פון דער הויט צוליב דעם פעט־זויערס. איז אבער, פארקערט, דאס אויסטיילן אומנארמאל פארקלענערט, ווערט די הויט טרוקן—זי שפאלט זיך, פלאצט, שיילט זיך און ברענט.

אויך די שליים־הויטן האבן די אויפגאבע, ווי ס'ווייזט שוין זייער נאמען, אויסצוטיילן רעגלמעסיק דעם שליים. בא א געזונטן מענטשן איז דאס א העלער, גלאזיקער, ציענדיקער אין עטוואס קלעפיקער שליים, וואס ווערט אויסגעארבעט פון אן א שיעור קליינע דריזן. דאס דאזיקע אויסטיילן קומט פאר, כל זמן דער מענטש לעבט און איז געזונט, אין א מעסיקער פארם און אן אן אויפהער. אחוץ די אייגנטלעכע פונקציעס פון דעם נאז, מויל, האלדז, אויגן־לידער, מאגן, קישקעס א. אנד., טיילן אויס די דאזיקע ארגאנען אויך א שליים. ווערט פארקלענערט דאס דאזיקע אויסטיילן (וואס קומט פאר בא געוויסע קראנקייטן), ווערט די שליים־הויט (ענלעך ווי די אויבערשטע הויט, זע אויבן) פאר־טרוקנט און עמפפינדלעך, ווי יעדער ווייסט דאס פון זיך אליין; אויב אבער די אויסטיילונגען ווערן אומנארמאל געשטיגן, ווערט

די שליים-הויט רויטער, דיקער, געשוואלענער און די שליים מערער און געדיכטער. בא אשטארקן נאַז-קאַטאַר קען זיך אזויפיל שליים אויסטיילן, אז זי פליסט כסדר פון זיך אליין.

די אומנאָרמאל אויסגעטיילטע שליים איז צום אנהויב נאך העל, דורכזיכטיק—שפּעטער אבער ווערט זי טונקעלער און געדיכטער. איז אבער דער קאַטאַר א דויערנדיקער, באקומט די שליים א געלבלעכע און אפילו א גרין-געלע אדער גרוי-געלע פארב, צוליב די פונאנדערגעפאלענע קעמערלעך, וואס טיילן זיך מאסנהאפט אויס. אמאל ווערט אויך צו דער שליים צוגעמישט א ביסל בלוט.

דער קאַטאַר פון דער שליים-הויט פון די געשלעכט ארגאנען בא דער פרוי שטעלט מיט זיך נישט פאר קיין שום אויסנאם פון דעם אויבן באשריבענעם. דער קאַטאַר קען נאטירלעך פארקומען אויך אויף דער שליים פון דעם אריינפיר אין די שייד אדער פון דער שייד גופא,—מערסטנטיילס אבער איז די סיבה פון דעם קרענקלעכן אויספליסן בא דער פרוי דער קאטאר פון דער געבורט-מוטער, פון וועלכער ס'שטאמען הויפטזעכלעך די שליים אויסטיילונגען, ס'איז שוין דעריבער אויסגעשלאסן, אז די פרוי זאל קענען אליין, אָן דער הילף פון א דאקטאר בטור ווערן פון די אויספליסן, ווי ריין זי זאל זיך נישט האלטן, מאכן איינשפריצונגען און א. וו. מען דארף היילן דירעקט די קראנקע שליים-הויט פון דער געבורט-מוטער. דאס קאן נאר דער דאקטאר, מיט דער הילף פון אנווענדן פון די שייד- און געבורט-מוטער שפיגלען און אנדערע אינסטרומענטן. די פרוי אליין קען דערגרייכן מיט די אלע איינשפריצונגען נאר ביז צום סוף פון דער שייד, און דערגרייכט צום גליק קיינמאל נישט דעם חלל פון דער געבורט-מוטער.

איידער מיר גייען איבער צו די מיטלען אויסצומיידן די

אויספלוסן, מוזן מיר זיך קלאר מאכן זייערע סיבות.

די סיבה פון פשוטע קאטארן איז אין דער ערשטער רייע די פארקילונגען. הגם א סך צווייפלען אין דעם, שפילט דאך די דאזיקע סיבה א וויכטיקע ראל, אזוי ווי בא קאטארן פון אנדערע שליים־הויטן.

ווייטער קען זיין די סיבה פון די קאטארן דאס ארטיקע רייצן, ווי דאס צעלייגן זיך פון דעם רעגולן־בלוט, אויב די פרוי איז נישט גענוג ריין, אדער פון דער שליים פון דער געבורט־מוטער. מען דארף אבער דא גלייך אונטערשטרייכן, אז די אזוי גערופענע קאטארן בא יינגע מיידלעך איז כמעט שטענדיק א סימן פון אן אלגעמיינער קראנקייט פונם ארגאניזם (בלוטארימקייט, אויסגעמאגערטקייט, שלעכטע אנטוויקלונג, שקראפל, טובערקולאז) און פאדערט קיינמאל נישט דאס היילן פון דעם באטרעפנדיקן ארט. זיי פארשווינדן ווי נאר ס׳געלינגט צו פארבעסרן און שטארקן דעם אלגעמיינעם געזונט־צושטאנד פונם ארגאניזם.

בא פארהייראטע פרויען און בא אזעלכע, וואס האבן שוין געבארן, קענען זיין די סיבות פון א צו שטארקן אויספליסן: דאס צערייצן צוליב פארשיידענע פארענדערונגען פון דער געשטאלט און לאגע פון דער געבורט־מוטער, ריסן פון דער געבורט־מוטער־האלדז, פון דער בריק, וואס איז פארבליבן נאך א קימפעט, נישט גענוגנדיקע אנטוויקלונג פון דער געבורט־מוטער נאך אבארטן, אנצינדונג צוליב נישט ריינע מוטער־רערן, דאס ארייננדרינגען פון אינפעקציעס בשעת דעם געשלעכטלעכן פארקער.

זייטיקע קערפערס וואס ווערן אריינגעפירט אין דער שייד רופן אויך ארויס שטארק אפגעארבטע געדיכטע אויספלוסן, אפילו בא דער פינקטלעכער זויבערקייט פון דער פרוי. דאס איז גוגע ווי די אזויגערופענע מוטער־רינגען (פעסאריען), וואס

ווערן אריינגעלייגט פון א דאקטאר צוליב דער פארענדערונג פון דער לאגע פון דער געבורט-מוטער, ווי אויך די פארשיידענע גומעס, וואס ווערן אריינגעלייגט דורך די פרויען, בכדי צו פארהיטן זיך פון שוואנגערשאפט (אזויגער. מוטערשויך", אָקלוסיוופעסארן א. א. וו.). די דאזיקע ווייכע גומע-פרעפאראטן, וואס בלייבן אפט זיצן אין דער שייד גאנצע וואכן, דארפן בשום אופן נישט געברויכט ווערן, ווייל זיי בילדן אן אויסגעצייכנטן אנטוויקלונגס ארט פאר כל-ארליי פילצן (באקטעריעס).

די וויכטיקסטע סיבה פון דעם אזויגערופ. ו ו י י ס ן א ו י ס פ ל ו ס, פאר וועלכן מען האט מיט רעכט אזוי מורא, איז דאס אָנשטעקן זיך פון די געשלעכט-טיילן מיט דעם ה אָ נ אָ ר ו י, דעם ט ר י פ ע ר, א קראנקייט וואס באשטייט אין דעם אריינדריגען פון קליינסטע פילצן (באקטעריען, קאָקן) כמעט אויסשליסלעך בשעת דעם געשלעכטלעכן פארקער. די דאזיקע קראנקייט רופט אויך ארויס א קאַטאר, אבער די אויסטיילונגען זענען געדיכט, גרין-געל און ווידער אָ נ ש ט ע ק נ ד י ק. וואס לענגער ס'דויערט אזא קאטאר, אלץ הארטנעקיקער זעצט ער זיך איין, אלץ מער האט ער די נייגונג צו ווערן כראניש און ס'ווערט אים כמעט ווי אוממעגלעך אויסצוהיילן. די טריפער-פילצן קלייבן זיך אריין אין די אן א שיעור קנייטשן און פאלטן פון די געשלעכט-טיילן, וואס זיצן איינע אין די אנדערע און ס'איז שווער אדער אינגאנצן אוממעגלעך זיי פון דארט צו באזייטיקן. די אנצינדונג פארשפרייט זיך כסדר אלץ העכער, דורך דער געבורט-מוטער-רער צו דער הייל און פון דארטן אין די דינע קאנאלן פון די איי-דורכפירער, אזוי ווי די קאנאלן עפענען זיך פריי אין דער הייל פון דער בויך-פעל — אנטשטייט די געפאר פון אן אנצינדונג פון דער בעקן-בויך-פעל, וואס קען ערנסט באדראָען דאס געזונט און אפילו דאס לעבן פון דער פרוי.

וואס פאר א סיבה ס׳געפינט זיך אין יעדן איינציקן פאל קאן באשטימען נאר א פאכמאן—א דאקטאר, נאך אן ארטיקער און אויך מיקראסקאפיש-באקטעריאלאגישער אונטערזוכונג,—גראד דאס לעצטע גיט אפט וויכטיקע אנווייזונגען וועגן דעם אנטשטיין און כאראקטער פון דעם קאטאר.

אין קיין שום עלטער איז די פרוי נישט אינגאנצן פארשוינט פון די שליים-אויספלוסן. מיר קענען זיי שוין ביים קליינעם קינד—אפטמאל ווערן זיי דא ארויסגערופן דורך אומריינקייט, דורך הויט אנצינדונגען, אדער ווערים, וואס קומען פון דעם שטולגאנג-ארט. מיר טרעפן אויספלוסן ביים יונגן מיידל, בא דער פרוי גלייך נאך דער חתונה און בא דער מוטער און אפילו בא אלטע. אין אלע פאלן, וואו ס׳איז בכלל מעגלעך אן איבערטראגן פון די טריפער-פילצן און וואו די אויספלוסן דויערן לאנג, און האבן ספעציעלע איינגשאפטן, ווענדעט זיך קודם כל די אויפמערקזאמקייט פונם דאקטאר צום טריפער, אלס צו דער סיבה פון די דאזיקע דערשיינונגען. ער מוז אפילו אפטמאל באמיען זיך צו דערגיין דורך וואס אדער דורך וועמען די קראנקע פרוי איז געווארן אנגעשטעקט. ווערט דאס נישט פעסטגעשטעלט און ס׳ווערט נישט אפגעהיט די געזונט געווארענע פרוי פון א פריישער אנשטעקונג, צ. ב. דאס אויסהיילן פונם מאן, וואס איז קראנק אויף טריפער — קומט די קראנקייט (רעצידיוו) אומפארמיידלעך ווידער.

ס׳קען זיין א רייד וועגן א גרינדלעכן אויסהיילן נאר נאך א גענויעם דיאגנאז, וואס באגנוגט זיך נישט מיט די אלגעמיינע ווערטער „שליים-אויספלוס” אדער „קאטאר”, און נאר בא א פארהיטן פון דער מעגלעכקייט פון נייע אנשטעקונגען קען מען ריידן וועגן א דויערנדיקן דערפאלג. אויך

דעם דאזיקן אומשטאנד, וואס איז דער באדינג פון א דערפאלגרייכן אויסהיילן, ווערט מערסטנטיילס געלייגט צו ווייניק אויפמערקזאמקייט.

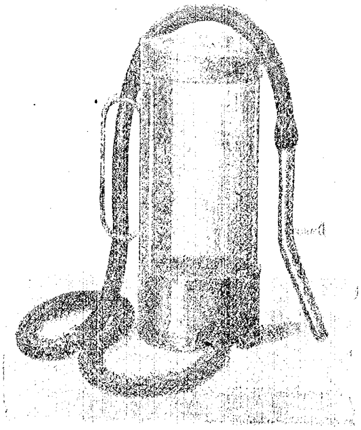
נאך דעם אלעמען, וואס מיר האבן דא געזאגט איז קלאר, אז נאר דער דאקטאר קען באקעמפן די דאזיקע קראנקייט. ער וועט היילן די באטרעפנדיקע ערטער אדער דעם אלגעמיינעם ארגאניזם. פארשטייט זיך, אז דאס ערשטע איז אויסגעשלאסן בא קינדער און בתולות. דערפאר אדער קען דאס ארטיקע היילן האבן דערפאלג בא פארהייראטע פרויען, באזונדערס ווען דער קאטאר איז נאך נישט פארלאזן. אויב ער געדויערט שוין חודשים און יארן, קומען שוין פאר נישט געוווּנטשענע פארענדערונגען פון די שליים-הויטן-כראנישע. פארדיקונגען, אויך קען ער זיך פארשפרייטן איבער דער געבורט-מוטער ביז צו די איי-דורכפירערס, צו וועלכע ס'איז כמעט אוממעגלעך צו דערגרייכן, דאס אליין פארשווערט דאס היילן, ס'מוז איבערגעלאזט ווערן פארן דאקטאר, וועלכע מיטלען אנצווועגדן, יעדער פאל איז אייגנארטיק, יעדער ארגאניזם איז אן אנדערער און ס'זענען נישטא קיין פארטיקע שאבלאנען אויף צו היילן, דער דערפארענער דאקטאר ווייסט שוין וועלכע מיטלען און מעטאדן אויסצוקלייבן און ווי זיי פארזיכטיק אנצוווענדן. נאר אזא דאקטאר קען באמת ראדיקאל אויסהיילן דעם אזוי גערופ. „ווייסן אויספלוס”. מען קען נישט אפלייקענען, אז דער דערפאלג פונם היילן איז פארבונדן מיט אן אלגעמיינער באהאנדלונג — מיט וואסער און באד-קוראציע.

די מורא פון פרויען פאר די „ווייסע אויספלוסן”, פאר דעם „געבורטמוטער קאטאר”, פאר די „געבורטמוטער געשווירן” איז אויסערגעוויינלעך פארשפרייט, יעדנפאלס א סך פארשפרייטער ווי די קראנקייטן גופא. ס'איז א גרויסער אונטערשייד צווישן אן

אמתער קראנקייט פון א שליים-הויט, און די פאלן ווען דאס אויסטיילן פון דעם דריזן-שליים איז ניט קראנקהאפט, נאר שטארק פארמערט. נישט יעדע פייכטקייט אויף די אויסערלעכע געשלעכט-טיילן איז אן „אויספלוס" אדער גאר א „ווייסער אויס-פלוס". דאס זאל דינען פאר א בארויקונג פאר א סך פרויען. אויב קורץ פאר די רעגולן און קורץ נאך די רעגולן ווערט אויסגעטיילט עטוואס מער שליים, איז דאס א נאטירלעכער פועל-יוצא פון דעם שטארקן דורכבלוטן פון די געשלעכט-טיילן אין דער דאזיקער צייט. אויב איינדער-פרי, באם אויפשטיין פון בעט, ווערט אויסגעטיילט עטוואס מער שליים, איז דאס מערסטנטיילס א זעלבסטפארשטענדלעכע דערשיינונג: באדערנאכט ווען די פרוי געפינט זיך אין אן האריזאנטאלער לאגע, קלייבט זיך אן אין די שיידגעוועלבן עטוואס מער שליים, וואס פליסט דערנאך מיטאמאל אראפ ביים אויפשטיין, און דאס ציט אפט צו די אויפמערקזאמקייט פון דער פרוי.

אלס קאטארן ווערן אויך אפט פאלש אנגענומען אנ-דערע דערשיינונגען. ביים גיין פלאצט אפט די הויט אויף דער אינערלעכער זייט פון די אויבער-שענקלען און דאס דאזיקע בייסן און ברענען ווערן אנגענומען אלס דערשיינונג פון קאטאר-אויס-פלוסן; ס'איז אבער נישט אזוי. א סך פרויען, אפילו ווען זיי האלטן זיך בכלל זייער ריין, גיבן אט א צו קליינע אויפמערקזאמקייט אויף צו האלטן ריין די פאלטן פון די אויסערלעכע געשלעכט-טיילן, דארט זאמלען זיך אן, באזונדערס בא פעטע פרויען, די אויסטיי-לונגען, וואס שטאמען פון פעט-און שווייס-דריזן פון דער הויט; זי ווערט לייכט צעלייגט און צעווייקט פון דער זייערקייט, וואס

בילדעט זיך. וואסער איז אין אזעלכע פאלן גיפטי: ס׳מאכט די הויט נאך מער צעווייקט. צום בעסטן רייניקט א שטיקל וואטע מיט אייניקע טראפנס בענזין — ס׳ווערן באזייטיקט אזויארום די פעט-זייערקייטן. בכדי צו האלטן טרוקן איז צום בעסטן נוטצן אן אנטיסעפטישן פודער, צ. ב. וואזעלאל-טואלעט פודער. א פארניפטיקע מוטער דארף דערציען איר טאכטער אזוי אז איר געפיל פאר ריינקייט זאל הויפט-זעכלעך געווענדעט זיין גראד אויף יענע טיילן, וואס לויט זייער לאגע און סביבה (די שכנהשאפט מיט דער גראבער קישקע און השתנה-קאנאל) נייטיקן זיי זיך אין דעם צום מייסטן.



א מוסטער פון א גוטער שווענק-קאן; די גלעזערנע מוטער-רער, מיט א ברייטער טעמפער עפנונג, ווערט אריינגעפירט אין דער שייד ביז צו דער בייגונג 8

דער קאפיטל וואלט נישט געווען פולשטענדיק, ווען מיר וואלטן דא נישט דערמאנט די איינשפריצונגען אין דער שייד. די אומבאריטע מיידלעך, וואס די שייד איז כמעט ווי אפגע-

שלאגן ביי זיי פון דער אויסערליכער וועלט דורך דעם בתולה-היטל (הימען), דארפן גאטירליך נישט מאכן קיין שום שייך-איינשפריצונגען.

אנדערש שטייט די זאך ביי דער פארהייראטער פרוי, אויך ביי איר זיינען די אינערליכע דורכשווענקונגען נישט זייער נייטיק, כל זמן זי איז געזונט, יעדנפעלס זענען זיי דיבטיק אויסגעפירט נישט שעדליך און מען קען זיי באגרייסן אלס א טייל פון א גרינדליכן ריניקן פונם קערפער. עס דארף באנוצט ווערן דערצו נאר די שווענק-קאן (איריגאטאר). אלס פליסיקייט גענוגט ווארעמע וואסער מיט א פולן קאווע-לעפל פון קריסטאל-סאדע אויף איין ליטער. פינקטליך צו מעסטן די טעמפעראטור פונם וואסער אדער צו באנוצן נאר געקאכט וואסער איז לחלוטין איבעריק. עס גענוגט, אז דאס וואסער איז אנגענעם ווארעם. די הויך פונם וואסער אין דעם בעכער דארף נישט איבער-שטייגן $\frac{1}{2}$—$\frac{3}{4}$ מעטער. דאס הויכע אויפהענגען פון דער שווענק-קאן, וואס ווערט פראקטיצירט א סאך פרויען, איז אומנוטצליך און קאן אפילו זיין שעדליך.

דער בעסטער און באקוועמסטער אופן דורכצוואשן די געשלעכט-ארגאנען איז זיצנדיק אויף א „בידע”. פארשטייט זיך קאן דאס פארביטן ווערן מיט א פשוטן עמער. דאס רייניקן גופא דארף באשטיין אין דעם גרינטליכן אפזייפן און אפוואשן די אויסערליכע געשלעכט-טיילן, וואס זענען באוואקסן מיט האר. דאס דארף דורכגעפירט ווערן טעגלעך און אויך בשעת די מאנאטלעכע רעגולן! גראד בעת די רעגולן איז דאס צום נייטיקסטן, ווען די האר ווערט אנגעזאפט און דורכגענעצט מיט דעם שליימיקן, בלוטיקן רעגולן-אויספלוס. דאס וואס געוויינלעך וואשט מען נישט בשעת די רעגולן די געשלעכט-טיילן, וואס מען באדט זיך נישט, מען טוט נישט אן קיין ריינע וועש—דאס אלץ

איז א נארישער פאראורטייל, וואס איז פארבליבן פון דער שמוציקסטער צייט פונם מיטלעלטער. די מאדערנע פרוי מוז געדענקן, אז דאס געזונט פאדערט די ריינקייט פונם קערפער אין אלע צייטן און אז דאס קען קיינמאל נישט זיין שעדלעך.

די היגיענע פונם צוזאמענלעבן.

כל זמן די פרוי איז נאך א בתולה, ד. ה. ביז די שייך און די אינערלעכע געשלעכט-ארגאנען זענען נאך פארשטעלט דורכן אומבארירטן בתולה-הייטל, קומען כמעט נישט אין באטראכט די פראגן פון ריין און געזונט-האלטן פון די אינערלעכע געשלעכט-ארגאנען. (פארשטייט זיך קאנען פארקומען קראנקייטן אין יעדן לעבנסעלטער און אין יעדן קערפערטייל. אבער די דאזיקע פראגע גייט שוין נישט אריין אין די ראמען פון אונדזער בוך). אזוי איז די לאגע ביזן ערשטן געשלעכטלעכן פארקער (ביישלאף, אינטימער פארקער), ווען צוליבן צערייסן פון דער בתולה-הייטל קומען די אינערלעכע געשלעכט-טיילן אין א באריר ונג מיט דער אויסערלעכער וועלט, צ. ב. מיט דער לופט, מיט דעם געשלעכט-אבר פון דעם מאן. נארמאל קומט דאס פאר אין דער ערשטער חתונה נאכט. דאס מיידל דארף דורכויס אויפגעקלערט ווערן וועגן דעם פאר דער חתונה. דאס פארנאכלעסיקן פון דער דאזיקער פליכט צוליב מורא און פאלשע בושה פון א סך מוטערס האט שוין פארשאפט א סך מער אומגליק, מורא און עגמת נפש ווי מען שטעלט זיך געוויינלעך פאר. אין דעם זארגן פאר א מאראלישער, גייסטיקער און

געזונטער דערציונג פון דער פרוי געהערט אויך דאס צוגרייטן זי צו דער ערשטער חתונה-נאכט. אין דעם איבערגעבן איר קערפער צו אן אויסגעוויילטן געליבטן מאן ווערט זי דאמאלט זען א נאטירלעכן פרייוויליקן קרבן, נישט קוקנדיק אפילו אויף די שמערצן, וואס קאן פארשאפן דאס צערייסן פונם בתולה-הייטל דורכן אריינדרינגען פונם מענלעכן אבר אין די שמאלע שייד. די יונגע פרוי דארף וויסן, אז דאס איז א נאטור-געזעץ און אונטערוואַרפן זיך אים איז נישט אומעסטעטיש, נישט אוממאראַליש און נישט קיין חרפה. פון די דערשיינונגען פון דער ערשטער נאכט דארף די יונגע פרוי נישט ווערן איבערראַשט נישט אנטוישט. ווייסט זי וועגן דעם אלץ, גיט זי זיך אפ וועגן דעם אלץ א רעכנונג, ווערט איר דער ערשטער געשלעכט-אקט נישט אויסקומען ווי א ברוטאלע פאַרגוואַלטיקונג. ס'דארף זיין די פליכט פונם יונגן פילבארן מאן וואס גרינגער צו מאכן דאס פאר זיין אויסגעוויילטער און דערגרייכן מער מיט צערטלעכקייט ווי מיט קאמף! ווער ס'האט ווי אן אלטער פרויען-דאקטאר אויסגעהערט דאס מתודה זיין זיך פון טויזנטער פרויען, ווייסט ווי אפט ס'ווערט שוין אין די ערשטע שעהן שמערצלעך פארוואונדעט דאס באוווסטזיניקע און אומבאוואוסטזיניקע גשמה-לעבן פון דער פרוי.

צום וויסן וועגן די אויפגאבן פון די געשלעכט-טיילן געהערט אויך דאס וויסן וועגן דעם אזוי גערופ. „געשלעכטלעכן גענוס". די נאטור האט בא אלע לעבעדיקע באשעפענישן פארבונדן דעם געשלעכטלעכן פארקער מיט א געפיל פון גענוס (געפיל פון באפרידיקונג). ווי ס'ווייזט אויס זענען דא א סך אויסנאמען פון דעם נאר בא דער פרוי. דאס נאך נישט אנטוויקלטע מיידל האט נאך אייגנטלעך נישט קיין באוואוסטזיניקע געשלעכטלעכע עמפפינדונגען. ערשט ווען ס'הייבן אן רייף ווערן

די אייערשטאקן און ס'קומען די ערשטע רעגולן, הייבט זיך אן צו דערוועקן אינם נשמה-לעבן פון דער פרוי אן אינסטינקטיווער נישט קלארער דראנג צו ליבע, צוגעבונדנקייט, וואס דריקט זיך אויס אין די ערשטע יארן פונם „איבערגאנג" מערסטנטיילס אין דער פארם פון א צערטלעכסטער פריינדשאפט צו די שול חבו-טעס, פון א פארגעטערונג פון די לערערקעס א. א. וו. ערשט שפעטער קומט בהדרגה דאס ציען צום מענלעכן געשלעכט אויפן ארט פון די פיזאיצטיקע אומשולדיקע עמפפינדונגען, דער נאטיר-לעכער דראנג, דאס אפענע און נאך מער דאס פארבאהאלטענע שמועסן אויף די דאזיקע טעמען. דער רייכער מאטעריאל פון די לעזע-ביכער וועקען פאמעלעך די תאווה פונם יינגן מיידל. די טרוימען, דער פארקער מיט יינגע מענער, דאס טאנצן—דער-וועקן גלוסטן, וואס זענען פריער געווען פאר איר אומבאקאנט. ס'איז קיין פראגע נישט או אזעלכע תאווה-געפילן, ווען זיי זע-נען שוין דערוועקט געווארן, ווערן דערנאך אפט באוואוסטזיניק ארויס-גערופן פון א גרויסער צאל יינגע מיידלעך דורך פארשיידענע רייצונגען, מערסטנטיילס פון די אויסערלעכע געשלעכט-טיילן. די דאזיקע שלעכטע מידה ווערט אנגערופן זעלבסט-באפרידיקונג (אָנאַניזם). ס'איז קערפערלעך שעדלעך דערמיט וואס די צארטע ווייכע אויסערלעכע געשלעכט-טיילן ווערן גערייצט און ס'קען ארויסרופן אן אנצינדונג, ס'קענען אנטשטיין העסלעכע אויסטיי-לונגען אויף די דאזיקע רויט-געווארענע געשוואלענע טיילן (מערסטנטיילס פון די בושה-ליפן). פסיכיש איז דאס שעדלעך צוליב דעם דריקנדיקן באוואוסטזיין, אז זי באגייט פארבארגע-נערהייט אזוינס וואס איז פארבאטן, נישט זיטלעך, אומנאטירלעך. עס אנטשטייט די סכנה פון איבערטרייבן און מיסברויכן. אלס רעזולטאט פון א יארן לאנגער פראקטיצירטער זעלבסט-באפרי-דיקונג טרעפט מען אפט, אז די צארטע גענוס-נערוון פון די

אויסערלעכע געשלעכט-טיילן ווערן אויף אזויפיל פארטעמפט, אז זיי הערן אויף צו רעאגירן אויף דעם נארמאלן רייצן פון א נאטירלעכן אינטימען פארקער מיט דעם מאן—אין ביישלאף קומט נישט די באפרידיקונג, דער געניס. די הויפט-סיבה פון דער קאלטקייט פון פרויען ביים צוזאמענלעבן נעמט זיך אפט פון א זעלבסט-באפרידיקונג אין משך פון יארן.

אחוץ פרויען, בא וועלכע ס'איז פארטעמפט געווארן דער געפיל צוליב דער אויבן אנגעוויזענער, אגב זייער פארשפרייטער, סיבה—איז פאראן אן אומגעהייערע צאל פרויען, וואס עמפפינדן נישט קיין באפרידיקונג באם פארקער אפילו מיט די הייס-געליבטע מענער. דאס איז אפט די סיבה פון א טיפער און אפטמאל פארבארגענער מרה-שחורה. צום טרייסט פון אזעלכע פרויען דארף געזאגט ווערן, אז זייער צאל איז זייער גרויס. קודם כל איז אבער דאס פעלן פון דעם געניס קיינמאל נישט די סיבה פון קינדערלאזיקייט! דער הויכער מוטער-בארוף פון עמפפאנגען, טראגן, געבוירן, דערנערן און דערציען א קינד דארף פאר אזעלכע פרויען דינען אלס ערזאץ פאר דעם פעלן פון דעם געניס אין משך פון מינוטן!

בא זייער א סך יינגע פרויען ווערט דערוועקט דער געפיל פון געניס ערשט שפעט נאך דער חתונה (נאכן פולשטענדיקן בייקומען דעם געפיל פון מורא און בושה). ס'זענען נישט זעלטן די פאלן ווען „קאלטע” פרויען הייבן אָן איבערצולעבן דעם געפיל פון „באפרידיקונג”, ערשט נאך יארן פון צוזאמענלעבן, נאכן געבוירן פון א קינד, נאכן טוישן פון דעם קלימאט.

ווען ס'הייבן זיך אן די געשלעכטלעכע באציונגען פון דער פרוי אנטשטייט פאר די געשלעכט-ארגאנען די מעגלעכקייט פון קראנקייטן. אפהיטן דאס געזונט הייסט מערסטנטיילס אויסמיידן קראנקייטן! ווי מיר האבן שוין

אייניקע מאל אונטערגעשטראכן איז די הויפט באדינגונג — דאס פינקטלעכע ריין האלטן פונם ארגאניזם, דער אזויגערופֿ. „פרויען-ריין" בא א פרוי איז א באוויז, אז זי האלט נישט גענוג ריין אירע געשלעכטלעכע ארגאנען, און דאס איז באזונדערס נייטיק נאכן געשלעכטלעכן פארקער און אין דער צייט פון די רעגולן.

א צווייטע און נאך א וויכטיקערע פאדערונג בכדי אפצו-היטן זיך פון קראנקייטן אינם צוזאמענלעבן איז די זיכערקייט אין דער געשלעכטלעכער געזונטקייט פונם מאן. נעמענדיק אין אכט דעם פעסטגעשטעלטן פאקט, אז אן אומגע-הייער גרויסער פראצענט פון אלע בחורים זענען אנגעשטעקט און קראנק געווען לכל הפחות איין מאל אויף טריפער (גאנארוי) אדער גאר אויף סיפיליס, — שטעלט זיך פאר אלע עלטערן דער חוב צו פארלאנגען פון דעם צוקונפטיקן חתן פון זייער טאכטער א געזונטקייט-צייגניש, וואס זאל באזונדערס באשטע-טיקן, נאך אן אונטערזוכונג פון א פאך-דאקטאר, אז דער מאן ליידט נישט אויף קיין שום קאנטיקע און אנשטעקנדיקע פאלגן פון א געשלעכט-קראנקייט. אין א סך שטאטן פון צפון אמעריקא ווערט אפילו אזא צייגניש געפאדערט פון דער מלוכה. אויך אין דייטשלאנד אנטשטייט א שטארקע באוועגונג פאר אזא געזעץ. וואלט דאס געווארן דורכגעפירט וואלטן די צוקונפטיקע דורות פרויען געקענט רויקער חתונה האבן, ווייל מיט דעם וואלט אויסגעמיטן געווארן דער וויכטיקסטער קוואל פון די פרויען-קראנקייטן — דאס אנשטעקן זיך מיט רעשטן פון א פארעלטערטן טריפער. צו דער פארטיידיקונג פון די מענער דארף מען נאך צוגעבן, אז די מערהייט פון די קראנקע אויף טריפער ווייסן אליין נישט, אז זיי זענען קראנק און פעיק אנצושטעקן און שטעלן אין געפאר דערמיט זייערע פרויען און קינדער. זיי פילן זיך פולקאם געזונט, ווייל די רעשטן פון דער געשלעכט-קראנקייט,

וואס איז דורכגעמאכט געווארן אמאל מיט א סך יארן צוריק, פארשאפט זיי נישט קיין שום שמערצן. נאר דעם דאקטאר, וואס איז א פאכמאן, קען געלינגען פעסטצושטעלן, נאך א מיקראסקאפישן אנאליז פון די טריפער-פילצן אדער פונם בלוט, צי ס׳איז דער צוקונפטיקער מאן אויף אזוי פיל אויסגעהיילט געווארן פון זיין טריפער אדער סיפיליס, אז ער מעג חתונה האבן, נישט שטעלנדיק אין געפאר די אומשולדיקע פרוי, וואס פארטרויט זיך אויף אים.

אין אנדערע פראגע איז עס צי ס׳איז נייטיק אדער לכל הפחות נוצלעך, אז אויך דאס מיידל, די כלה, זאל לאזן אונטערזוכן איר געזונט-צושטאנד פארן חתונה-האבן. אויף דעם מוז געגעבן ווערן א פאזיטיווער ענטפער. איבעריקנס באמערקט זיך טאקע, אז נישט קוקנדיק אויף אלע פאראורטיילן פארשפרייט זיך שטארק דער מנהג צו לאזן אונטערזוכן די טעכטער פאר דער חתונה דורך א דאקטאר. פאר דעם מענטשן, וואס איז פריי פון פאראורטיילן, איז דאס אייגנטלעך א זעלבספארשטענדלעכע זאך צו וויסן צי די צוקונפטיקע פרוי איז פעיק צו איבערנעמען די קערפערלעכע אויפגאבן און פליכטן, וואס ס׳ליגט אויף איר ארויף דאס חתונה-האבן. אויב ס׳איז פאראן א ירושה-נייגונג צו לונגענקראנקייט (טובערקולאז!), אויב דאס מיידל האט געליטן אויף געלענק-רעוומאטיזם, נאך וועלכן ס׳קומט אפט א הארץ-פעלער, איז זי קראנק געווען אויף א שווערן שארלאך (סקארלאטינע), אויב ס׳זענען פארגעקומען גייסטיקע קראנקייטן אין דער ענגערער משפחה (עלטערן, באבע, זיידע), אין די אלע פאלן איז דאס אונטערזוכן פונם מיידל פאר דער חתונה א חוב פונם געוויסן!

דער דאקטאר וועט דארפן פעסטשטעלן צי זי דארף חתונה האבן בא פארהעלטנישן, וואס זענען געשאפן געווארן דורך די

אנגערופענע אדער ענלעכע קראנקייטן, אדער צוליב די ירושה-נייגונגען. די לאסט פון דעם ארגאניזם ביים שוואנגערן, קימפעט, זויגען א. א. וו. איז אפטמאל אזא באדייטנדיקע, אז דאס חתונה האבן קען ארויסרופן אזעלכע קראנקייטן, פון וועלכע דער אנהויב איז שוין פאראן אין דעם ארגאניזם. באזונדערס וועט דער דאקטאר לייגן אכט אויף דער פארם פונם בעקן און פון די בריסטן. דער בעקן, וואס האט נארמאלע אויסמעסטונגען, גיט די זיכערקייט דער פרוי נישט מורא צו האבן פאר די מניעות און סכנות, וואס זענען פאראן בא א שמאלן בעקן-קאנאל. ס'איז זיכער קליגער און פארזיכטיקער צו וויסן פריער וועגן דעם אלץ. יעדענפאלס איז בעסער פריער אנצונעמען די געהעריקע פאר-זיכט-מיטלען, איידער צו ווערן איבערראשט דורך א שווערן קימפעט. אויב די מוטערס פון די כלה-מיידלעך געדענקען, אז אלס קינדער האבן זיי לעצטע געהאט די אזוי-גערופענע „ענגלישע קראנקייט", אז זיי האבן שווער און שפעט זיך אויסגעלערנט שטיין און גיין—איז אין אזעלכע פאלן דאס אויסמעסטן פון דעם בעקן אומבאדינגט נויטווענדיק! מען דארף אבער אונטערשטרייכן, אז דאס אויסמעסטן פונם בעקן דורך דעם דאקטאר איז א ריין אויסערלעכע ס'ווערן נאר פעסטגעשטעלט מיט דער הילף פון אזא צירקל די שטרעקעס צווישן געוויסע פונקטן פונם בעקן; קיין שום איננערלעכע אונטערזוכונג איז נישט נייטיק און אפילו איבעריק.

ס'איז שוין אנגעוויזן געווארן, אז מען דארף אונטערזוכן די בריסטן. מען דארף נאכזען צי די בריסטן זענען גוט אנטוויקלט, באזונדערס צי דאס צוקונפטיקע זויג-קינד וועט קענען געניסן די דערנערונג דורך די סאסקעס. ווי אפט טרעפט דער דאקטאר אפילו בא גוט אנטוויקלטע מיידלעך, פלאכע, שוואכע, נישט אנטוויקלטע, איינגעצויגענע סאסקעס! דאס קען

מאכן פאר אוממעגליך אדער פאר שמערצליך דאס געבן זויגן פאר דער מוטער, הגם די ברוסט-דריזן זענען גוט אנטוויקלט און מילך פארמאגט זי גענוג. אן עצה פון א דערפארענעם דאקטאר צו דער ריכטיקער צייט קען דא זיין זייער נוטצליך.

די אלע פאדערונגען, וועלכע מיר האבן דא ארומגערעדט, וואלטן געווען זעלבסטפארשטענדליכע זאכן, ווען מיר וואלטן באמת פארמאגט א הויכע געשלעכטליכע מאראל, וואס וואלט פארשטאנען די ערנסטע פאראנטווארטליכקייט פון דעם התונה האבן. פונקט ווי די כלה האט דאס רעכט צו וויסן צי ס׳איז פולשטענדיק געזונט איר צוקונפטיקער מאן און פאטער פון אירע קינדער, אזוי האט אויך דער חתן דאס רעכט צו וויסן צי זיין אויסדערוויילטע קען זיין נישט נאר פרוי, נאר אויך מוטער פון זיינע קינדער. הגם מיר האבן נישט, אז די דאזיקע אנשויונגען זאלן גיך ווערן דער אייגנטום פון דער גאנצער געזעלשאפט, האבן מיר דאך געהאלטן פאר אונדזער חוב די דאזיקע פראגן אויפצושטעלן און ארומרעדן.

היגיענע פון דער שוואנגערשאפט.

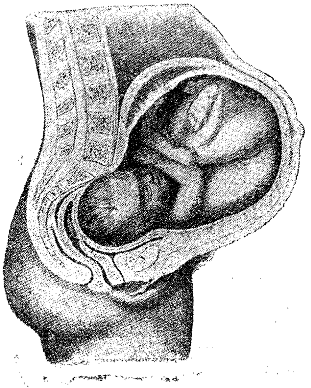
צי זענען פאראן סימנים לויט וועלכע די יונגע פרוי זאל דערקענען, אז זי איז שוואנגער געווארן, אז זי האט אנגעהויבן צו טראגן אין זיך א ניי מענטשעלעך לעבן? ס׳זענען פאראן א סך סימנים און הגם זייער זיכערקייט איז נישט קיין אבסאליוטע איז פונדעסטוועגן דאך צוועקמעסיק, אז די פרוי זאל זיי וויסן שוין צוליב דעם אליין, בכדי זי זאל קענען צופאסן איר לעבענס-שטייגער צו דעם דאזיקן צושטאנד. די ערשטע דערשיינונג פון דער שוואנגערשאפט איז דאס פעלן פון די רעגולן! אויב בא א געזונטער פארהייראטער פרוי קומען נישט אן די רעגולן צו דער צייט אן א באשטימטער סיבה, דארף די פרוי קודם כל טראכטן וועגן דער נאטירלעכסטער סיבה—וועגן דער שוואנגערשאפט. מען שטעלט אפט די פראגע—אין וועלכן עלטער איז א פרוי פעיק צו שוואנגערן? דער ענטפער איז: אין די יארן אין וועלכע ס׳ארבייטן די אייערשטאקן, ס׳ווערן ארויסגעשטויסן די אייקעמערלעך, ס׳קומען פאר די רעגולן אלס צייכן פון דער דאזיקער טעטיקייט. אין דייטשלאנד הייסט דאס פון דעם 14–16 יאר ביז צום סוף פון די פערציקער, דאס שוואנגערן אין יענעם כמעט קינדישן עלטער קען פארקומען אזוי ווי דאס שוואנגערן

שוין אויף דער שוועל פון דער עלטער, כמעט שוין אין די יארן פונם איבערגאנג. דאן זענען דאס אויסנאמען באזונדערס. דאס שוואנגערן בא דעם פופציגסטן לעבענסיאר.

וואס דארף מאן די פרוי אויב זי האלט, צוליב דעם אויספאלן פון די רעגולן, אז זי איז שוואנגער געווארן? קיין שום באזונדערע זאכן! דאס שוואנגערן איז פאר יעדער געשלעכטלעך־רייפער פרוי א געזעץ פון דער נאטור און דאס דערפילן פון דעם דאזיקן נאטור געזעץ, וואס הערשט אין דער גאנצער לעבעדיקער נאטור, איז פארשטייט זיך נישט קיין קראנקייט. נאר אין משך פון דעם וואקסן און רייף ווערן פון דער שוואנגערשאפט ווערן ארויסגערופן אין דעם קערפער פון דער פרוי אזעלכע פארענדערונגען, אז ס'ווערט אפט געשטערט דער געפיל פון דעם געזונטן גלייכגעוויכט.

וואס קומט פאר אין משך פון דער שוואנגערשאפט און צוליב איר? ס'באזעצט זיך אין דעם חלל פון דער געבורט־מוטער, דאס איי־קעמערל וואס איז באפרוכט געווארן צוליב דעם צוזאמענטרעפן און צונויפשמעלצן זיך מיט דער זרע פונם מאן. די פונאנדערגעוואקסענע ווייכע שליים־הויט פון דער געבורט־מוטער נעמט זי ארום און בילדעט פאר איר א מין נעסט. בכדי צו וואקסן דארף דאס איי האבן דערנערונג און באקומט דאס דורך די דינע בלוט־אדערלעך פון דער שליים־הויט, דורך וועלכע ס'שטראמט צו דאס בלוט פון דער מוטער, ס'ווערט כסדר שטארקער אין מעכטיקער די דאזיקע נעץ פון בלוט־אדערן, וואס פירט צו צו דעם וואקסנדיקן איי (עמבריאָן) דאס בלוט פון דער מוטער, וואס איז רייך אין זויערשטאף און אנדערע דערנערונגס־שטאפן, און פירט אפ דאס פארברויכטע בלוט, וואס איז פול מיט צעפאל־שטאפן דער געברויך אין דערנערונג, ד. ה. אין מוטערלעכן בלוט, וואקסט פון טאג צו טאג, פון וואך צו וואך. פון דער דאזיקער נעץ פון

אדערן בילדעט זיך פאמעליך אויס דער אזויגערופענער „אָ ר ט“, וואס ווערט ארויסגעשטויסן נאכן געבורט פונם קינד פון דער געבורט-מוטער. די פארבינדונג צווישן דעם דאזיקן „ארט„ (אזוי גערופ. פלאַצענטאַן) און דעם קינד בילדעט דער נאפל-שנור (פופיק). דאס שטעלט מיט זיך פאר א שנור, וואס פירט א גרויסן בלוט-אדער פון פרישן בלוט צו דעם קינד פון דער מוטער דורך



ציייכנונג 8.

דער קערפער אין די לעצטע חדשים פונם שוואנגערן.

דעם „אָרט“, און צוויי שלאָג-אָדערן פירן אָפּ צוריק דאס פאר-ברויכטע בלוט. דער שנור ווערט אנגערופן נאָפּל-שנור דערפאר, ווייל ער קומט ארייַן אין דעם ארט פון דעם בויך פון דעם עמבריאָן אדער פון דעם קינד וואס הייסט נאָפּל (פופיק). מיט דעם וואַקסן פון דעם קינד וואקסט נאטירלעך די געבורט-מוטער— זי דארף האבן פלאץ און הויבט זיך אויף פון דעם קליינעם בעקן אין דעם חלל פון דעם בויך. דער בויך ווערט פארקיילעכ-דיקט און פארגרעסערט.

וואס זענען די באוועגונגען פונם קינד און

ווען פילט זיי די פרוי וואס שוואנגערט? אין דעם וואקסנדיקן פרוכט וואקסן לאנגזאם אויס הענטלעך און פיסלעך. דאס יינגע לעבעדיקע באשעפעניש ליגט אלזא נישט אומבאוועגלעך אין זיין פענכער, נאר הויבט אן שוין גאר פריי צו ארבעטן מיט די קליינע הענטלעך און פיסלעך. כל זמן זיי זענען נאך זייער צארט און דין פילט נישט די פרוי דאס דאזיקע צאפּעלן. צווישן דעם פערטן און פינפטן חודש, ווען די דאזיקע קערפּערטיילן ווערן קרעפטיקער, פילט שוין די צוקונפטיקע מוטער די דאזיקע באוועגונגען ווי א לייכטן אנקלאפּן אין איר בויך. די דאזיקע אייגנארטיקע עמפּפינדונג קומט פאר מיט אזא רעגלמעסיקייט, אז א סך פרויען בארעכנען דורך דעם די געגויע העלפט פון זייער שוואנגערן. די דאזיקע רעכנונג איז נאך וויניקער זיכער ווי לויט די לעצטע רעגולן. איבריקנס מוז געזאגט ווערן, אז אפטמאל גייען אפט דורך נישט באמערקט בא פרויען, באזונדערס וואס שוואנגערן דאס ערשטע מאל, די דאזיקע באוועגונגען פונם קינד, אפטמאל נעמען זיי דאס אן פאר עפּעס אנדערש צ. ב. פאר א באוועגונג פון די גאזן. ערשט ווען די שטויסן ווערן שטארקער, צוליב דעם וואקסן פונם קינד, איז שוין אוממעגלעך א טעות צו האבן אין דעם וועזן פון דער דאזיקער דערשיינונג. פונם פינפטן חודש אָן דערשיינט נאך א סימן פונם לעבעדיקן קינד אין דער געבורט-מוטער: דאס קלאַפּן פונם קינדישן הערצל. דאך קען דאס נאר הערן א צווייטע פערזאן (דאקטאר, אקושערקען), אדער דורך דעם צולייגן דעם אויער צום בויך, אדער דורך דעם אזויגערופ. הער-רער. לויט דעם אָרט וואו מען הערט דאס קלאפּן קען מען ארויסציען וויכטיקע אורטיילן וועגן דער לאגע פון דער פרוכט אין דער געבורט-מוטער.

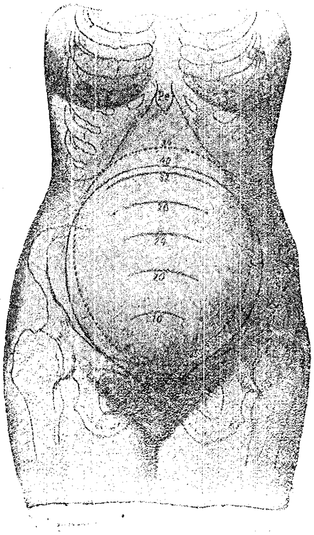
לויט דער גרויס פון דער געבורט-מוטער, וועלכע מען קען אָנטאַפּן און אפּשאצן, איז מעגלעך צו באשטימען לפי ערך

ד ע ם ד ו י ע ר פון דעם שוואנגערן. אויך אנדערע פארענדערונגען קומען פאר אין משך פון דער שוואנגערשאפט. דער צושטראם פון בלוט צו דעם בעקן, באזונדערס צו די געשלעכט־ארגאנען, ווערט פארשטארקט, די געוועבן ווערן שיטערער, ווייכער, עלאסטישער און נאכגיביקער. וואלט דאס נישט געווען אזוי וואלט געווען אוממעגלעך, אז דאס רייפע אויסגעטראגענע קינד זאל געבאוין ווערן דורך דעם ענגן רינג פון דעם שייד־איינגאנג. די נאטור זארגט דערפאר אז צוליב דעם צושטראם פון בלוט זאלן די דאזיקע פליישיקע קערפערטיילן באם געבורט זיין פונאנדערגעשפרייט און מערסטנטיילס נישס באשעדיקט. אזעלכע שטארקע שטראמען בלוט באמערקן זיך אויך אויף טיילן פונם קערפער. אויף דער הויט פון די הענט און פיס אנטשטייט א נעץ פון אָדערן, וואס ליַיכטן זיך בלוי דורך דער הויט. די דאזיקע „מוטער־אָדערן" קענען אין געוויסע ערטער אננעמען א גרויסן פארנעם און ארויסשטארצן ווי די רעגן־ווערים. ענלעכע רויטלעך־בלויע אָדערן און פלעקן ווייזן זיך רעכטס און לינקס אויף דער אונטערשטער טייל פונם בויך. מען טרעפט זיי אפילו אויף די ברוסטן.

אזוי ווי יעדער מין אפהאלט פון דעם בלוטפארקער קען די דאזיקע „מוטער־אדערן" פארמערן און פארגרעסערן—דארף מען אויסמיידן דאס קליידן זיך, וואס קאן שטערן דעם קרייז־לויף פון דעם בלוט. בכן קיין שום עלאסטיש־קיילעכדיקע זאקן־בענדער אונטער אדער איבער די קני! די שוואנגערע דארפן צושפיליען די זאקן אויף אזויגערופ. סטראפס (גוטי־בענדער וואס פארבינדן די זאקן מיט דעם סטאניק אדער מיט דעם פאס). נאר אין גאר בולטע פאלן פון „מוטער אדערן" קען מען דערלויבן צו טראגן עלאסטישע בינדן אדער גומענע זאקן, בכדי מיטצוהעלפן דעם קרייז לויף קען מען רעקאמענדירן קערפער־ווארעמע וואנעס

(34^0—36^0 C), לייכטע איינרייבונגען מיט א דיקן הארטוך און מאסאזש.

אין דער צייט ווען נאכן קימפעט פארשווינדן געוויינלעך די פארגעפערטע בלוט אדערן אויף דער הויט, באווייזן זיך אבער אויף דעם אונטערשטן טייל פונם בויך א סאך גלאנצנדיקע נארבן (שראמען), אין דער גרויס אומגעפער פון א גראשן, וועלכע פארבלייבן שוין אויף שטענדיק. לויט די דאזיקע „מוטער-נארבן" דער-



ציי‍כנונג 9.

ארט און גרויס פון דער געבורט-מוטער אין פארשיידענע וואכן פון דעם שוואנגערן.

קענט דעם דאקטאר צי די פרוי האט שוין געבוירן, נישט פרעגענדיק אפילו דער פרוי גופא. די דאזיקע נארבן זענען נישט שיין און בכדי זיי אויסצומיידן קען מען רעקאמענדירן א לייכטן מאסאזש פון דעם אונטערשטן טייל פונם בויך אין משך פון 5–10 מינוט, גלעטנדיק און לייכט איינרייבנדיק מיט לאנאלין

(אדער מיט אן אנדערן פעטס). דאס דארף מען טאן ווי נאר מען באמערקט, אז די הויט פונם בויך ווערט אנגעצויגן צוליב דעם פארגרעסערן פון דער געבורט־מוטער. שאדן קען דאס נישט און ס׳געלינגט אפט, אז די הויט ווערט אזוי עלאסטיש, ווייך און נאכגיביק, אז די ריסן אונטער דער הויט ווערן אדער אינגאנצן נישט קאַנטיק אדער ווייניק קאנטיק.

אויב די פרוי איז אפילו זיכער אז זי שוואנגערט דארף זי זיך דאך ווענדן צו א דאקטאר שוין בכדי צו וויסן צי דאס שוואנגערן קומט פאר נארמאל. דער דאקטאר דארף באשטימען צי ס׳געפינט זיך אין א ריכטיקער לאגע די געבורט־מוטער און צי ס׳גייט נארמאל דאס שוואנגערן. די הויפטאויפגאבע אבער פונם דאקטאר וועט זיין צו באשטימען שוין אין דעם ערשטן פעריאד פונם שוואנגערן צי ס׳זענען פאראן אומנארמאלע צושטאנדן אין דעם בוי פונם בעקן, פון דער שייד, שייד־אריינפיר אין דער בריק. ס׳קענען אנגענומען ווערן אנטשפרעכנדיקע פארזיכט־מיטלען בכדי די געפאר ביים געבורט אפילו בא נישט גינסטיקע פארהעלטנישן צו פארקלענערן אדער אינגאנצן אויסצומיידן. א סך יינגע פרויען באהערשט א פחד בשעתן שוואנגערן צוליב דעם וואס זיי זענען „צו שמאל געבויט". זיי מיינען אבער נישט די שמאלקייט פונם ביינערדיקן בעקן־רינג, וואס האט באמת א גרויסע באדייטונג, נאר די שמאלקייט פונם שייד־אריינפיר, וועלכע ווייזט זיך ארויס בא דעם געשלעכטלעכן פארקער אין משך פון די ערשטע וואכן אדער חדשים נאכן חתונה האבן. דאס האט קיין שום באדייטונג נישט אויפן פראצעס פון געבוירן! דאס ווייך ווערן פון די געוועבן אין משך פון דעם שוואנגערן און געבוירן פארזיכערט דאס גענוגנדיקע פונאנדערציען זיך פון דער שייד און שייד אריינפיר. וויכטיק איז נאר די שמאלקייט פונם ביינערדיקן בעקן־קאנאל, וועלכן דאס קינד דארף

דורכגיין ביים געבוירן. מען פרעגט מיט רעכט דעם דאקטאר וועגן דעם דויער פון דער שוואנגערשאפט און דעם צייטפונקט פון דעם געבוירן. ביידע דאטעס קען מען אומגעפער בארעכענען לויט דער צייט פון די לעצטע נארמאלן רעגולן. מען רעכנט צו צו דעם ערשטן טאג פון די לעצטע רעגולן 280 טעג און מען באקומט די ווארשיינלעכסטע דאטע פון דער געבורט. מיט אבסאלוטער זיכערקייט קען מען זיך אבער אויף דעם דאזיקן טאג נישט פארלאזן. א טעות פון 1 ביז 2 וואכן (אמאל אויך 3—4 וואכן) פאר דעם דאזיקן טאג אדער מיט 2 וואכן שפעטער איז גאנץ מעגלעך. דאס דערקלערט זיך דערמיט וואס מיר וויסן גארנישט וועגן דעם אמתן אנהויב פון דער שוואנגערשאפט, ד. ה. וועגן דעם אויגנבליק ווען דאס איי-קעמערל טרעפט זיך מיטן זרע-קעמערל.

פאר דער נארמאלער געבורט איז זייער וויכטיק די ריכטיקע לאגע פונם קינד, ד. ה. אין אלגעמיין אז דאס קעפל ליגט אונטן און זיין רוקן צו פארנט (צו בויך-דעק פון דער מוטער). אומגעפער פונם זיבעטן חודש איז יעדער דאקטאר אימשטאנד פעסטצושטעלן צי די לאגע פונם קינד איז א ריכטיקע אדער נישט. ס'איז צוועקמעסיק דאס צו וויסן, ווייל אומרעגלמעסיקייטן, וואס ווערן פרי אנטדעקט, לאזן זיך באזייטיקן אדער אויסבעסערן. דערביי דארף מען אויך לאזן אונטערזוכן דעם אורין (השתנה). ס'איז דורכויס בעסער צונעמען דעם אורין דירעקט פונם השתנה-פענכער דורך א גלעזערנער רער (דאס פארשאפט נישט קיין שמערצן, נאר ס'דארף דאס מאכן דער דאקטאר),—ווייל דער אורין פון א פרוי, באזונדערס אין די לעצטע חודשים פון דער שוואנגערשאפט, איז אויסגעמישט מיט די שליימיקע אויסטיילונגען פון די געשלעכט טיילן און מען קאן האבן א טעות בא דער כעמישער אונטערזוכונג.

ס׳איז נויטיק דא אנצווייזן די באזונדערע כללים פון דער היגיענע, וואס די פרוי דארף אפהיטן אין משך פון דער שוואנגערשאפט. די דאזיקע כללים זענען נויטיק צוליב די באזונדערע פארהעלטנישן, אין וועלכע ס׳געפינט זיך די פרוי אין משך פון דער גאנצער שוואנגערשאפט און ביז ס׳גייען פאריבער די פאלגן פון דער שוואנגערשאפט, ד. ה. געווײנלעך ביז זעקס וואכן נאכן האבן.

די פרוי וואס שוואנגערט נישט האט הויפטזאכלעך צו טאן מיט איר אייגענעם קערפער. פון דעם אויגנבליק אבער ווען זי הויבט זיך אן גרייטן צו ווערן מוטער פארברייטערט זיך דער קרייז פון אירע פאדערונגען בנוגע איר געזונטצושטאנד. זי דארף זיך פון איצטער אן פרעגן בא אלצדינג וואס זי טוט אדער טוט נישט, וואס פאר א ווירקונג דאס קען האבן אויף דעם קינד וואס אנטוויקלט זיך אין איר. מיר ווילן דא נישט אנווייזן אלע פרטים—מיר ווילן נאר פעסטשטעלן די אלגעמיינע יסודות און געבן די וויכטיקסטע אנווייזונגען.

דער גרונדזאץ, וועלכן מען דארף אפהיטן אין משך פון דער שוואנגערשאפט איז באטירלעך: „די פרוי מוז אלץ טאן, וואס קאן מיטהעלפן דאס אומגעשטערט אנטוויקלען זיך פון דעם קינד, און מוז אלץ לאזן וואס קאן שטערן די דאזיקע אנט־וויקלונג“. קודם כל איז דאס נוגע דער דערנערונג פונם קינד, וואס איז אפהענגיק פונם בלוט־אומלויף אין דעם קערפער פון דער מוטער. דורך דעם „ארט“ און נאפל (פופיק) גייט דורך דאס בלוט פון דער מוטער צום קינד. ווערט געשטערט דער נארמאלער צושטאנד פון די ארגאנען און פון בלוט־אומלויף רופט זיך דאס אפ אויף דעם קינד, באדראענדיק אפילו זיין לעבן צוליב וועלכע סיבות דאס זאל נישט ווערן ארויסגערופן, צי צוליב א נישט גענוגנדיק אטעמען, אויפרעגונג אדער אומרעגלמעסיקייט

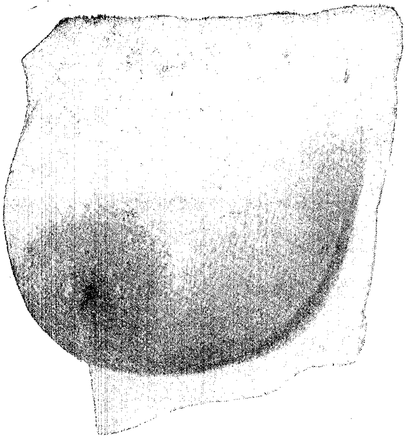
אין דער טעטיקייט פונם הארץ, צי צוליב נישט צוועקמעסיקע באוועגונגען אדער א שוואכער טעטיקייט פון די מוסקולן, צי צוליב שטערונגען אין פארדייען, וואס פארערגערט דאס בלוט אדער רופט ארויס א געהעכערטע טעמפעראטור.

נישט קלענער איז די געפאר, וויא מיר האבן שוין אנגעוויזן, בא שטארקע אויפטרייסלונגען, ווי באם שפרינגען, טאנצן, לויפן, פארן אויף א שלעכטן שאסיי, בא לאנגע אייזנבאן-רייזעס, אויפהייבן פון שווערע זאכן, שטארקן אויסציען דעם קערפער, קוועטשן זיך באם שטול-גאנג אדער בא שטארקע מאגן אפפירונגען, באם פארוואונדן פון דעם ביי-הייטל און דעם אפגיין פון בלוט אדער פרוכט-וואסער,—בקיצור בא—אלע מעכאנישע שטערונגען אין דעם צוזאמענהאנג פונם איי מיט דעם קערפער פון דער מוטער. מען קען נישט אויסרעכנען אלע מעגלעכקייטן פון אזעלכע שטערונגען—מיר ווייזן נאר אן, אז די מוטער דארף געדענקען וועגן די סכנות פארן לעבן פונם קינד ביי אבארטן און פארן געזונט פונם קינד בא א פריצייטיקן האבן.

שעדלעכע, נישט אנגענעמע און אפילו שווערע פאלגן קען האבן דער געשלעכטלעכער פארקער אין דער צייט פונם שוואנגערן. מען מוז זיך אפשטעלן אויף דעם ריידנדיק וועגן דער היגיענע פונם שוואנגערן. נארמאלע נישט זייער אפטע געשלעכטלעכע באציונגען אין די ערשטע 5—6 חודשים פונם שוואנגערן זיינען אינגאנצן אומשעדלעך. פארקערט אבער אין משך פון די לעצטע חודשים דארף דער פארקער אינגאנצן נישט פארקומען. דאס פארקומען פון געשלעכטלעכע באציונגען אין די לעצטע חודשים דארף ווערן אויפן שטרענגסטן פארורטיילט. ס'איז קיין ספק נישט אז מיט דעם ארייננפירן פונם מענלעכן אבר אין די שייד קענען ווערן מיטגעפירט אויפרעגערס פון קראנקייטן. די וויסנשאפט האט רעגיסטרירט נישט איין

פאל, ווען די שווערסטע קראנקייטן נאכן האבן, זענען ארויסגע־
רופן געווארן, ווי משונהדיק דאס איז נישט, צוליב די באציונגען
קורץ פארן האבן. ווייטער איז נאכגעוויזן געווארן אז די צו־
אפטער און צו שטורמישע פארקערן קענען ארויסרופן בלוט־אויסגוסן,
וואס באדייט אין דעם שוואנגערן א געפאר פאר דער מוטער און
קינד—א געפאר פון אבארט אדער פרי־געבורט. די דאזיקע
אנווייזונגען וועלן געניגן אויף אנצווייזן דאס פארהאלטן זיך
אין דער אנגעוויזענער הינזיכט.

זייער וויכטיק איז דאס פלעגן און צוגרייטן פון די
סאסקעס. דאס איז נוגע אפילו גרויסע גוטע סאסקעס אין משך
פון די לעצטע 3 חודשים פונם שוואנגערן. וואס פאר אומאנגע־



ציינונג 10.

די ברוסט אין די לעצטע חודשים פונם שוואנגערן.
די סאסקע איז שטארק־טונקל.

נעמליכקייטן קען ברענגען די סאסקע? דאס קינד כאפט די
סאסקע מיט די יאסלעס און דאס קען אפט ארויסרופן ריסן

אויף דער סאָסקע, וואס איז ווי א זיפּ דורכגעוועבט מיט קליינע זינע מילך-קאַנאַלן. אין א צווייטן קאפּיטל וועלן מיר אנווייזן אויף די שמערצן און קראנקייטן וואס דאס קען ארויסרופן בא דער מוטער. דא ווייזן מיר נאָר אן אויף די פּארזיכט-מיטלען. דאס פּלאצן פון די סאָסקעס נעמט זיך פון דער האַרטקייט פון דער הויט, אלע מיטלען וואס ווערן באנוצט אויף ווייכער צו מאכן די הויט בכלל קען מען אויך אנווענדן צו די סאָסקעס, אלזא אחוץ דאס וואשן זיך מיט גוטער פּעטער זייף אויך דאס אויסשמירן מיט פּ ע ט ס, נאך בעסער דאס מאסאזשירן מיט ריינעם לאנאלין די סאָסקע און ארום איר. דערצו געניגט א שטיקל לאַנאָלין גרויס ווי אן ארבעס. די דאזיקע קליינע נאָר וויכטיקע ארבעט דארף דורכגעפירט ווערן יעדן טאג. פארשפרייט איז דאס וואשן פון די סאָסקעס מיט ספּירט אדער קעלנישע וואסער בכדי זיי צו פארהארטעווען. דאס איז פאלש און געפער-לעך. ספּירט ציט ארויס פון דער הויט דאס וואסער און דאס נאטירלעכער פּעטס און קיין שום מענטש וועט נישט שמירן די הויט פון די (הענט מיט אלקאהאל) בכדיי זיי צו שיטצן פונם פּלאצן, נאר וועט אינסטינקטיוו נעמען דערצו גליצערין אדער אן אנדער פּעטס. וואס ס'איז נוטצלעך פאר דער הויט פון די הענט איז אויך ניטצלעך פאר דער הויט פון די סאָסקעס. אין די פראגן פון היגיענע איז בעסער צו פאלגן דעם אייגענעם געזונטן פארשטאנד ווי מעכאניש אויספירן פרעמדע עצות.

האנט און האנט מיטן זארגן פארן צוקונפטיקן קינד מוז אבער גיין דאס זארגן פון דער מוטער פאר איר אייגענעם געזונט, וואס רופט זיך אויך אפּ אויף דעם קינד. דער קערפּער פון דער מוטער האט די דאָפּלטע אויפגאבע צו זארגן פאר זיך אליין און אויך צו געבן גענוג אויפבוישטאפן פארן קינד. זי מוז איצט דאפּלט זארגן וועגן דער פלעגע פון איר אייגענעם

קערפער, זי דארף נישט פארגעסן אז דאס שוואנגערן שטעלט גרעסערע פאדערונגען צו איר דערנערונג־אטעמען, פארדייען און הויט־טעטיקייט. מען דארף שענקען באזונדערע אויפמערקזאמקייט דאס געניסן פון פרישע לופט, טעגלעכע שפאציר־גענג, היטן זיך מיטן עסן, אפטע ווארעמע וואנעס, (לפחות צוויי מאל אין וואך), רויקער לעבנסשטייגער, אויסמיידן ספארט איבונגען א. א. וו., די שוואנגערשאפט איז א נאטירלעכער פראצעס און נישט קיין קראנקייט, א געזונטע, נארמאלע פארנונפטיקע פרוי וועט זיך פילן, נישט קוקנדיק אויף די אומבאקוועמלעכקייטן פונם שוואנגערן, גוט און מונטער ביזן געבורט פונם קינד.

די מוטער ווירקט מיט איר אן לעבנסשטייגער גייסטיק אדער אומגייסטיק אויפן קינד דערנערט זי זיך גוט און צוועקמעסיק—וואקסט גוט דאס קינד. עסט זי אליין צו ווייניק, די שפייזן זענען נישט גענוג נארהאפטיק, לעבט זי אין דחקות, —קען מען מערסטנטיילס דערווארטן א מאגער שוואך קינד. פארמאגט נישט די דערנערונג פון דער מוטער גענוג באשטאנדטיילן וואס ארבעטן אויס בלוט—קען דאס קינד ירשנען א נייגונג צו בלייכזוכט. פעלן דעם עסן די נייטיקע קאלך־זאלצן—בלייבן די ביינער פונם קינד ווייך. געפינט זיך די מוטער אין א מרה־שחורהדיקער געדריקטע שטימונג פול מיט זארגן, מורא און עגמת־נפש—קען דאס האבן א שעדלעכע ווירקונג אויפן קינד. ליידט די מוטער אויף א כראנישער קראנקייט, צ. ב. אויף לונגען־טובערקולאז, קען די נייגונג צו קראנקייט איבערגיין אויפן קינד אויב ס׳ווערט נישט גענוג ענערגיש געקעמפט געגן דעם מיט געברויכן פון א סך פרישער לופט, שטארקע דערנערונג א. א. וו. בא א פרוי וואס לעבט נארמאל און געזונט אין אן הארמאנישן פאמילן לאבן, אין א פריילעכער, זארגלאזער און פריינדלעכער

שטימונג וועט געבוירן ווערן מערסטנטיילס א פרעכטיק קינד,
וואס וועט שוין פרי ארויסווייזן ענלעכע איינגעשאפטן און ירשנען
דעם גליקלעכן כאראקטער פון די עלטערן.

איך האב פריער געזאגט אז „דאס שוואנגערן איז נישט קיין
קראנקייט" און דאך האב איך צוגעגעבן אז ס'קומען דערביי דאך
פאר געוויסע דערשיינונגען, וואס קאנען אפטמאל אננעמען
א קראנקהאפטע פארם. דערצו געהערט אגב דאס ב ר ע כ ן מער־
סטנטיילס צוליב נערוועזע טעמירן וואס ווערט באגלייט מיט נודיען,
עקל צו געוויסע שפייזן, קאפווייטאק און שטארקער אויסטיילונג
פון שפייעכץ. אויך די נייגונג צום פ א ר ש ט א פ ן ד ע ם מ א ג ן
און די פארשטארקטע פ י ל ב א ר ק י י ט פונם נ ע ר ו ו ן־סיסטעם.
די דאזיקע דערשיינונגען קענען שטארק אויסמאטרן די פרוי און
מען דארף אין אזעלכע פאלן זיך ווענדן צו א גוטן דאקטאר,
וועלכער וועט פארארדענען די געהעריקע אומשעדלעכע מיטלען
און איינארדנען דעם לעבנסשטייגער פון דער פרוי אויף אזא אופן
אז זי זאל זיך באלד פילן בעסער, קעגן דעם ברעכן קען אפט
געניגן די עצה צו געניגן דעם ערשטן לייכטן פרישטיק—טיי
מיט צביבאק אדער סוכארקעס—ל י ג נ ד י ק אין בעט. ד. ה.
האלטנדיק דעם קאפ אראפגעלאזן נישט למשל זיצנדיק אין בעט,—
דערנאך בלייבן רויק ליגן אן האלבע שעה. די פרוי דארף זען
זיך דערנערן צוועקמעסיק און אויסמיידן דאס איבערלאסטן פונם
מאגן, באפארצוגנדיק פלאנצן־דערנערונג. ווי ווייט מעגלעך דארף
מען זען אפהיטן די פרוי בעתן שוואנגערן פון נערוועישע אויפ־
רעגונגען און שטארקער עגמת־נפש. די אנגעוויזענע דערשיינונגען
וועט לייכטער דורכמאכן א פרוי וואס איז צופרידן פון איר צו־
שטאנד און לעבט אין א גלייכמעסיקער רויקער שטימונג. הייל־
מיטלען וואס זאלן דירעקט אדער אומדירעקט באווירקן דעם מאגן
קען פארארדנען נאר א דאקטאר.

א משונהדיקע מורא האבן א סך שוואנגערע פרויען פאר א „פארקוקעניש". נישט קוקנדיק אויף דיאן א שיעור מעשיות וועגן „פארקוקענישן", צוליב וועלכע ס'זענען אנטשטאנען באם קינד „פלעקן", ס'זענען „פארקריפלט געווארן געוויסע קערפער-טיילן"—קען מען מיט דער גרעסטער זיכערקייט באהויפטן אז די ווייסנשאפט ווייסט נישט פון קיין איינציקן פעסטגעשטעלטן באמת זיכערן פאל פון א פאר-קוקעניש! דאס זאל בארויקן אסך שוואנגערע פרויען.

איינע פון די וויכטיקסטע אויפגאבן פון דער היגיענע איז צו באקענען דעם עולם מיט דער שמאלער גרענעץ, וואס טיילט אפ דעם געזונטן און קראנקן צושטאנד. נישט בכדי אנ-צוויאגן, א מורא, נאר צוליבע דעם פארשטענדלעכן געפיל פון פארזיכטיקייט ווייל אלע קראנקייטן איז לייכטער בייצוקו-מען ווען זיי ווערן באמערקט און געהיילט צום אנהייב אן, צום גליק האט אגאנצע ריי פון קראנקייטן געוויסע פארפאסטנס א מין אנזאגערס און מאנערס פון די גייטיקע פארזיכט-מיטלען. אלס א סיגנאל אז מיטן וואקסן פונם פרוכט איז נישט אין ארדנונג, דינט איגם שוואנגערן די בלוט אויסגוסן! מיר ווייסן דאך שוין אז אין משך פונם שוואנגערן הערן אויף די רעגולן און אויב ס'ווייזט זיך דאך א בלוטן איז דאס נישט קיין רעגולן נאר א סימן אז אין די געשלעכט-ארגאנען איז פארגעקומען עפעס א שטערונג. וואס זשע איז די אנטשיידנסטע, וויכטיקסטע שטע-רונג אין דער שוואנגערשאפט? דאס איז דאס אפגיין פון דער פרוכט (אבארט, מפיל זיין), אדער די נישט רייפע „פרי-געבורט", מיט די דאזיקעביידע פראצעסן ענדיקט זיך אומנאראמאל פריצייטיק און קראנקהאפט דאס שוואנגערן, ווייל ס'ווערט צונישט דער ציל צו געבוירן א לעבעדיקן אדער לכל הפחות א לעבנספעיק קינד, דורך דעם אבארט ווערט ארויס-

געשטויסן מערסטנטיילס דאס שוין אפגעשטארבענע איי, ד. ה. דער איי-זאַק וואס ווערט געבילדעט פון די היי-הויטן צוזאמען מיט דער יינגער פרוכט. דורך דעם פ ר י - ג ע ב ו ר ט ווערט ארויס-געשטויסן א קינד וואס אפט לעבט עס נאך—בלייבט אבער נישט לעבנספעיק און שטארבט אין א קורצער צייט ארום.

מיט אונטערשיידן צווישן אַבאָר ט, ד. ה. דאס אפטיילן זיך פונם איי און א פ ר י - ג ע ב ו ר ט. אונטער דעם ערשטן פארשטייען מיר דאס איבעררייסן פון דער שוואנגערשאפט פאר דער 28 וואך, ד. ה. ביז צו דער צייט ווען די פרוכט וואלט אפילו לעבעדיק געקומען אויף דער וועלט, איז זי דאך נ י ש ט ג ע ו ו ע ן ל ע ב נ ס פ ע י ק. להיפך צו דעם ריידן מיר ווען א פרי-געבורט, ווען דאס קינד ווערט געבארן צווישן דער 28-טער און 40-טער וואך, אלזא פאר זיין פולער רייפקייט, אבער דאך ל ע ב נ ס פ ע י ק. אמת די דאזיקע לעבענספעיקייט איז א זיכערע ערשט אין דעם סוף פון דעם נארמאלן שוואנגערן, אלזא אין דעם 10-טן חודש, אין דעם 7-טן א גאנץ אומזיכערע, אין 8-טן אונטער א ספק און קאן דא דערהאלטן ווערן נאר דורך קינסטלעכע ווארעמקייטס-איינריכטונגען און א באזונדערער זארג-פעלטיקער פלעגע.

פארשטייט זיך אז דער אַבאָרט און פ ר י - ג ע ב ו ר ט האבן פראקטיש א זייער פארשיידענע באדייטונג, ווייל אויב אין דעם ערשטן פאל גייט אפילו דאס איי ארויס נישט געשטערט און ווייזט סימנים פון לעבן, איז עס דאך באשטימט אויף אונטערגאנג—אין דעם צווייטן פאל אבער איז אפהענגיק דאס דערהאלטן באם לעבן פון דעם עלטער פונם פריצייטיק געבוירע-נעם קינד, פון דער פלעקע און אנטוויקלונג. וואס נאענטער צום סוף פון דעם נארמאלן שוואנגערן דאס קומט פאר, אלץ גרעסער איז די ווארשיינלעכקייט פון דעם דערפאלג. צוליב דעם אין

מאסגעבנד בא דעם אַבאָרט נאר דאס געזונט פון דער מוטער, בא דעם פרי-געבורט גלייכצייטיק אויף דער אינטערעס פארן דערהאלטן פונם קינד. דאך דארף מען באמערקן, אז דאס איז נוגע נאר דעם אַבאָרט וואס קומט שוין פאר און וואס קען נישט ווערן אויפגעהאלטן. ווען אבער דער פראצעס פונם אפטיילן זיך פון דעם איי האלט נאך נישט אזוי ווייט און קאן נאך ווערן אויפגעהאלטן, מוז מען שטענדיק טראכטן אויף וועגן דער מעגלעכקייט צו זיכערן די ווייטערדיקע אנטוויקלונג פון דער פרוכט.

לויט דער סטאטיסטיק קומט פאר מינדסטנס איין אַבאָרט אויף אכט ביז צען נארמאלע געבורטן און די מערהייט אַבאָרטן קומען פאר אין די ערשטע חדשים. די דאזיקע פאקטן לערנען אונדז. ערשטנס נישט גרינגשעצן די מעגלעכקייט פון אן אַבאָרט און צווייטנס אז גראד פון דעם ערשטן ביזן דריטן חודש דארף מען זיך באזונדערס אפהיטן פון אלץ, וואס קען פירן צו א פריצייטיקן ארויסשטויסן פונם איי פון דער געבורט-מוטער. אויך שפעטער מוז מען אויסמיידן אלץ, וואס קען איבעררייסן די שוואנגערשאפט. מען מוז זיך דעריבער קלאָר מאכן די סבה פון אן אַבאָרט.

די סיבות קענען זיין אדער אין דער פרוי אדער אינם איי. וואס איז נוגע דער פרוי קענען ווידער אלגעמיינע אדער ארטיקע פארהעלטנישן אין די געשלעכט-טיילן ארויסרופן דעם שטויס.

דער צוזאמענהאנג פון דעם בלוט-געפעס פון דער מוטער מיט דעם קינד איז אזא ענגער, אז יעדע אלגעמיינע קראנקייט מיט א פיבערן באדראט דאס געזונט פונם קינד. שוין אין דער ערשטער אנטוויקלונגסצייט, ווען דאס קינד דערנערט זיך נאך דורך דער שליים-הויט פון דער געבורט-מוטער, איז זייער גרויס

די אפהענגיקייט פונם בלוט-צופיר פון דער מוטער. האט די פרוי שטארקע היץ קען צוליב דער הויכער טעמפעראטור אפשטארבן די פרוכט—און דער טויט פון דער פרוכט איז שטענדיק די סיבה פון אן אַבאָרט. איז די מוטער קראנק אויף טיפוס, פאקן, לונגענאָנצינדונג, בכלל אויף אן אנטשטעקנדיקער קראנקייט, וואס איז פארבונדן מיט א הויכער טעמפעראטור, שאדט די קראנקע בלוט פון דער מוטער אויך די פרוכט און ברענגט צום אפשטארבן.

פון א ר ט י ק ע קראנקייטן פון דער פרוי איז אפט די סיבה פון אַבאָרטן די אנצינדונגען פון די בעקן-ארגאנען און באזונדערס קראנקייטן פון דער געבורט-מוטער. איבערהויפט פארמאגן אמאל נישט די פעיקייט צוצופירן דער פרוכט גענוגטע דערנערונגס-שטאפן פרויען, וואס ליידן אויף אלגעמיינע קראנקייטן (סיפיליס, צוקערקראנקייטן) און דערפאר שטארבט אפ בא זיי כמעט שטענדיק די שוואכע און קראנקע פרוכט. ענלעך קענען ווירקן קראנקהאפטע בלוט-אויסגוסן אין דער געבורט-מוטער און אין דעם קינדער-ארט, צוליב א פולשטענדיקן אדער טיילוויזן איבעררייסן פון די בלוט געפעסן, דאס דערנערן ווערט אזויארום איבערגעריסן און די פרוכט ווערט דערשטיקט צוליבן מאנגל אין פרישן זויערשטאף און אין דער דערנערונג, וואס ווערט צוגעפירט דורך די בלוטגעפעסן פון דער מוטער.

די סיבה פון אן אבארט קאן אבער אויך זיין אין דעם איי און אין דער פ ר ו כ ט גופא: שטארקע דערשיטערונגען (א שטויס, א פאל, צו שטארקע אנשטרענגונגען, צו אפטער און צו שטורמישער בייזשלאף, א קלאפ) קענען שטערן דעם צוזאמענהאנג פון דער געבורט-מוטער, אפרייסן פון איר און אזויארום ארויסרופן דאס אויסשטראמען פון איר פליסיקן אינהאלט פון דעם פרוכט-וואסער. אין אלע אזעלכע פאלן מוז די פרוכט אויסשטארבן,

ווייל ס'ווערט פארניכטעט די הילע וואס שיצט זי.

דערצו קומט נאך צו אין די שפעטערדיקע חודשים אלס סיבה פון א פרי-געבורט דאס פריצייטיקע אפטיילן זיך פון דעם „קינדער-ארט" און דאס לאנגזאמע צורייסן זיך פון די הויטן, באגלייט מיטן אויסשטראמען פון דעם פרוכט-וואסער. די סיבה פון דעם אפשטארבן פון דער פרוכט איז קלאר: עס פעלט איר אויס דערנערונג. אדער ווען ס'פליסט אפ די פרוכט-וואסער פעלט דעם קינד דער וויכטיקסטער שוץ, ווייל דאס קינד וואקסט און שווימט אין דעם פרוכט-וואסער פון דעם איי-זאק און ווערט אזויארום צום בעסטן געשיטצט קעגן אלע אויסערלעכע סיבות.

ווי מען זעט זענען די סיבות פון אן אבארט זייער פאר-שיידן. אין אייניקע פאלן איז די פרוי גישט אימשטאנד פון זיי זיך צו *פארהיטן*. אין אנדערע פאלן קען זי האבער אויסמיידן א סך געפארן אויב זי לעבט צוועקמעסיק און ווענדעט זיך גלייך אין נייטיקע מאמענטן צו א דאקטאר. די שוואנגערע פרוי דארף געדענקען, אז זי דארף פירן א שטילן רויקן לעבנסשטייגער, אויסמיידן די דערשיטערונגען פון דעם אונטערשטן טייל קערפער, ווי שפרינגען, לויפן, רייטן א. א. ווי *שווערע מאגן-פארשטאפונגען און צו שטארקע אנשטרענגונגען* ביים שטול-גאנג זענען אויך שעדלעך, ווייל זיי קענען ארויסרופן קליינע בלוט-אויסגויסן צווישן דער געבורט-מוטער און דער איי. אויך צוליב דער דאזיקער סיבה איז דאס רעגולירן פונם שטול-גאנג אין משך פון דער שוואנגערשאפט אויסערגעווייגלעך וויכטיק.

דער פארלויף פונם אבארט איז פארשיידן, אפהענגיק פון דעם צי דאס קומט פאר אין די ערשטע 2 חודשים פון דער שוואנגערשאפט, ווען דאס איי איז פארבונדן מיט דער געבורט-מוטער נאר דורך דער אנגעשוואלענער, בלוט-רייכער שלייםהויט, אדער פון דעם דריטן חודש אן, ווען די דערנערונג פונם

איי און פרוכט קומט פאר דירעקט פון די בלוטגעפעסן דורך דעם שוואָמיקן און אנגעוועבטן מיט בלוטגעפעסן קינדער־ארט (פלא־צענטאַ) און דורך דער נאָפּל־שנור. אין ביידע פאלן ווייזט זיך א בלוטן ווי ס'ווערט נאר געשטערט דער צוזאמענהאנג פון דעם אוו מיט דער געבורט־מוטער. אזא בלוטן אין די ערשטע וואכן פונם שוואנגערן קען זיין אומבאדייטנדיק ביזן פולשטענ־דיקן אפטיילן זיך פונם איי, אויב ס'טיילט זיך אָפּ אינ־גאנצן און נישט טיילווייז. פארקערט, וואס עלטער די פרוכט איז, ד. ה. פונם דריטן ביזן זיבנטן חודש, קען דאס בלוטן זיין אזוי שטארק, אז ס'זאל שטיין א געפאר פאר דעם לעבן פון פרוי. ווייטער איז דער ווייטיק באם אויסטיילן פונם איי אין די ערשטע וואכן אפטמאל נאר א טעמפּער, בעת שפּעטער באגלייט דאס אפגיין פון דער פרוכט שטארקע ווייען און א שמערצלעך דריקן. אויב דאס איי איז שוין אינגאנצן ארויסגע־שטויסן הערט דאס בלוטן אויף לגמרי אין אייניקע טעג ארום און ס'בלייבט נאר א ווייס־געלבלעכער אויספלוס, ענלעך צום אויספלוס בשעתן קימפעט בא א נארמאלער געבורט. די געבורט־מוטער, וואס האט זיך פארגרעסערט באם אנטוויקלען זיך פונם איי, ווערט ווידער קלענער, די געבורט־מוטער רער, וואס האט זיך געעפנט באם אויסשטויסן פונם איי, פארמאכט זיך, די שליים־הויט פארמאכט זיך און אין פיר ביז זעקס וואכן ארום ווערן די דאזיקע טיילן ווידער פולשטענדיק נארמאל.

ס'מאכט זיך אבער, אז דער אבאָרט דויערט וואכנלאנג־ווען דאס איי האט ארויסגעשטויסן זיינע קליינע פרוכט (עמבריאָן) און ס'בלייבט ליגן אינדער געבורטמוטער די טויטע הילע. אין דעם פאל ווען ס'בלייבן איבער רעשטן פון דעם איי אדער פונם הייטל אין דער געבורטמוטער, קענען פארקומען אין משך פון וואכן מער אדער ווייניקער שטארקע בלוטונגען אין

ס׳קען קומען אפילו צו א בלוטפארגיפטונג, אויב א דאקטאר וועט נישט פולשטענדיק באפרייען די געבורט-מוטער פון די איבער-געבליבענע אפגעשטארבענע רעשטן.

אין גינעקאלאגישע פעלן קען דאס אפגיין פונם פרוכט אויפהערן פון זיך אליין, אדער בא אן אנטשפרעכנדיקן מעדיצינישן באהאנד-לען, און אויב די פרוכט איז געבליבן לעבן, קען זי זיך אנט-וויקלען ביז צו א פולשטענדיקער רייפקייט. דאס לייגט ארויף א פליכט, אז מען מוז זיך צוערשט באמיען יעדעס מפיל זיין אדער פריגעבורט אזוי לאנג ווי מעגלעך א פ צ ו ה א ל ט ן. מען קען די האפ-נונגען פארלירן ערשט דעמאלט ווען די דערשיינונגען אנטוויקלען זיך כסדר. אויב אבער, נישט קוקנדיק אויף דעם געדולדיקן ליגן אין בעט און אויספירן די פאראָרדנונגען פונם דאקטאר, איז דאס איי צעשטערט און די פרוכט לעבט שוין מער נישט, האט שוין דאס אפווארטן און דאס ליגן צובעט קיין צוועק נישט— דער דאקטאר וועט דאן גלייך צוטרעטן פארזיכטיק, און דאך גרינגלעך, ארויסצורייניקן דעם אינהאלט פון דער געבורט-מוטער.

ווען ס׳ווייזט זיך א ב ל ו ט ן בשעתן שוואנגערן דראָט דאס מיט א מפיל זיין אדער פריגעבורט—מוז זיך די פרוי ווענדן נישט צו אן אקושאָרין, נאר צו א ד א ק ט א ר, וועלכער וועט אנגעמען די נויטיקע פארהיטונגס-מיטלען אדער דערפירן די דער-שיינונג ביז צום סוף. פאר די אקושארינס קען מען לאזן נאר די נארמאלע געבורטן, העכסטנס פריגעבורטן איבער לעצטן חודש פונם שוואנגערן. דאס איבערוואכן פון א פריצייטיקן איבערברעכן פונם שוואנגערן דארף איבערגעלאזט ווערן נאר פארן דאקטאר,—נאר ער וועט קענען פארהיטן פון אן אינפעקציע, טראגן אויף זיך די פאראנטווארטלעכקייט און אויסמיידן די פעלערס, וואס קענען זיין געפערלעך פארן געזונט און לעבן פון דער שוואנגערער. די

די פרוי מוז פונם אנהייב ביזן סוף פונם מפיל זיין

ליגן אין בעט, זיך אפהיטן פון יעדער נישט נייטיקער און נישט פארזיכטיקער אינערלעכער אונטערזוכונג, דערנאך בלייבן מינדסטנס אכט טעג אין בעט און אין משך פון דריי ביז פיר וואכן זיך פולשטענדיק שוינען. נאר בא אזעלכע באדינגונגען קען די געבור-מוטער זיך ווידער אנטוויקלען און געזונט ווערן, און דאס איז אויך פארשטענדלעך: שוין די נאטירלעכע געבורט, וואס שטעלט מיט זיך פאר א נארמאלן פראצעס, פאדערט א שוינען פון דער פרוי—איז קלאר, אז דאס פאדערט געוויס דאס מפיל זיין, וואס איז א ק ר א נ ק י י ט, וועלכע צווינגט די געבורט-מוטער און איר מוסקאלאטור צו אן ארבעט, צו וועלכער זיי זענען נאך נישט פארבערייט.

ווערן גראד אין דער דאזיקער היינזיכט געמאכט פעלערן קען אלס פועל יוצא פון דעם קומען אומפרוכטבארקייט, די ביי-גונג צום כסדרדיקן מפיל זיין, דאס אפשטארבן פון די צוקונג-פטיקע פרוכטן, אנצינדונגען, לאגע-פארענדערונגען, דאס אנטארטן פון דער שליים-הויט—בקיצור פרויען-קראנקייטן, וועלכע פארבי-טערן אפטמאל דאס גאנצע שפעטערדיקע לעבן. דאס אויסצומיידן ווייסט נאר דער דאקטאר, וועלכער איז אימשטאנד ארויסצונעמען מיט אינסטרומענטן די קלענסטע איי-רעשטן און באקעמפן די קראנקייטן פון דער געבורט-מוטער און די בעקן-ארגאנען, בכדי זיי זאלן ווייטער קענען אויספירן זייערע נאטירלעכע אויפגאבן.

דאס בלוטן איז אפט אויך א סימן, אז דער א ר ט (פלאצענטא, מוטער-קוכן) ז י צ ט נ י ש ט ר י כ ט י ק, ד. ה. ער איז באפעסטיקט נישט צום אויבערשטן טייל פון דער געבורט מוטער, נאר נידע-ריקער איבער דעם מוטער-מויל (זע צייכנ.) די דאזיקע אומנאר-מאליטעט קען האבן פאר דער טויטער און קינד די שווערסטע און אפילו לעבנסגעפערליכסטע פאלגן און צו דעם איז דא נאר איין דרינגנדיקע עצה: בא בלוטונגען אין די לעצטע חודשים

פונם שוואנגערן מוז מען תיכף רופן א דאקטער, אפילו אויב די פרוי מיינט אז זי איז געזונט, ווייל זי פילט די באוועגונגען פונם קינד.

די געבורט.

די געבורט איז דער פראצעס פון ברענגען אויף דער וועלט דאס רייפע קינד דורך דעם בעקן-קאנאל און דער שייד, מיט דעם כוח פון די מוסקולן, וואס ארבעטן און ציען זיך צונויף. מיר אונטערשיידן צוויי גרופן כוחות, וואס טרייבן דאס קינד בעתן געבוירן: די וו י י ע ן און דער ב ו י ך - פ ר ע ס. וו י י ע ן זענען די באשטימטע, קורצע (אין משך פון אומגעפער 5—2 מינוט) צוזאמענציונגען פון דער געבורט-מוטער, וואס שטעלט מיט זיך פאר, ווי באקאנט, א געוויינלעכן חללדיקן מוסקול. אונטער דעם בויך-פרעס פארשטייט מען דאס שטייגן פונם בויך-דרוק צוליב דעם אראפדריקן פונם איבערצוים פון ברוסט און בויך און צוליב דעם צונויפציען זיך פון די מוסקולן פון דער בויך-דעק. מיט דער דערשיינונג פונם בויך-פרעס איז יעדער באקאנט פונם פראצעס פון שטולגאנג. מיר זייען אלזא אז דאס קינד ווערט געבוירן צוליב דער טעטיקייט פון א באשטימטער גרופע מוסקולן, אז די שוואנגערע פרוי דארף זארגן אז די דאזיקע מוסקולן זאלן זיין שטארק און ארבעטס-פעיק. יעדער איינציקער ווייסט פונם טאג-טעגלעכן לעבן, אז מוסקולן קענען ווערן און בלייבן שטארק נאָר דורך איבונג ד. ה. דורך

טעטיקייט, אז מוסקולן וואס ארבעטן נישט ווערן כסדר אפּגע־שלאפט און שוואכער. אלזא נישט ליגן אָן טעטיקייט אין די לעצטע וואכן פונם שוואנגערן, מעג דאס אפילו דער קערפער פאדערן אין די לעצטע וואכן פון דעם שוואנגערן פארקערט, ס'איז ניטצלעך און געזונט, אז די שוואנגערע זאל ארבעטן ביז דעם לעצטן אויגנבליק פארן האָבן. אַחוץ דער שטוב־ארבעט, וואס דארף און מוז אויסגעפירט ווערן, מוז אויך דורגעמאכט ווערן טעגלעך אן ענערגישער שפאציר פון 1 ביז $1^1/_2$ שעה. ווי די פרוי זאל נישט זיין באשעפטיקט קען זי באך אין אוונט געפינען אזויפיל פרייע צייט. אזוי ווי דעם מוסקול פונם הארץ קען מען פארשטייט זיך אויך דעם געבורט־מוטער־מוסקול נישט איבן לויטן ווילן (אונדזער ווילן האט נישט קיין השפעה אויף די צוזאמענציונגען), אבער אלס טייל פונם גאנצן קערפער ווערט ער זיין קרעפטיק, אויב דער קערפער בכלל ווערט זיין געזונט און קרעפטיק. ווער ס'האט באַאָבאַכט דעם פראצעס פון געבוירן בא א פרוי, ווערט פארשטיין פאר וואס ס'ווערט געראטן א פרוי צו איבן און צו פארשטארקן איר קערפער דורך באוועגונג, טעטיקייט און ארבעט. דער גאנצער קערפער ארבעט בכדי צו ברענגען אויף דער וועלט א רייף קינד פון 50 צענטימעטער די לענג און אומגעפער 4—$3^1/_2$ קג. געוויכט קעגן דעם מעכטיקן ווידערשטאנד פון די שמאלע געבורטס־וועגן.

אזוי ווי די רעגולן און די שוואנגערשאפט איז אויך די געבורט א נאטירלעכער פראצעס און נישט קיין קראנקייט! ס'איז נישטאָ קיין נארישערע זאך ווי די זייער פארשפרייטע מורא פאר דער געבורט. דאס איז די נאטירלעכע אויפגאבע פון דער פארהייראטער פרוי, צו וועלכער די נאטור האט איר געגעבן אלע נויטיקע פארבאדינגונגען. אויב די בעקן־פארהעלטנישן און די גרייס פונם קינד זענען נארמאל און ס'געפינט זיך אין א

רעגלמעסיקער גינסטיקער לאגע—קען מען מיט דער גרעסטער זיכערקייט רעכענען, אז די שעה פון געבוירן וועט זיין אין דער פאמיליע א שעה פון גליק, נישט מורא האבן, נאר פרייען זיך דארף די פרוי ווען ס׳דערנעטערט זיך דאס האבן שוין דערפאר אליין, וואס דאס באטייט דער סוף פון דער פונדעסט־וועגן באלעסטיקנדיקער שוואנגערשאפט. א פריילעכער געמיט געהערט אומבאדינגט צו די וויכטיקע פאקטארן אין דער היגיענע פונם שוואנגערן.

צי קען די צוקונפטיקע מוטער עפעס טאן שוין אין משך פונם שוואנגערן, בכדי צו פארלייכטערן אדער צו פארקירצן די געבורט? מיר ווייזן דא נאך א מאל אן אויף דער אנטוויקלונג פון דער אלגעמיינער מוסקולאטור. ווייטער קען פארלייכטערן דאס געבוירן א פארזיכטיקע דערנערונג. וואס קומט פאר אויב די שוואנגערע באוועגט זיך ווייניק און דערבייעסט זי א סך און פעטע זאכן? עס פארגרעסערט זיך דאס געוויכט נישט נאר פון דער פרוי נאר אויך פון דעם קינד אין דער געבורט־מוטער! און דער דאזיקער געווינס אין געוויכט באטייט נישט אין אזעלכע פאלן דאס רייכער ווערן פון די ארבעטנדיקע מוסקולן נאר פון פוילן פעטס? די געוואוינהייט פון א סך יינגע מוטערס זיך ארויסצושטעלן מיט דעם גרויסן געוויכט פון זייערע יינגע קינדער איז א נארישקייט, וואס דארף פאראורטיילט ווערן.

אויב מיר ווילן א ווארף טאן א בליק אויף דער וועלט פון חיות, וואס לעבן נאר מיט אינסטינקטן און דערפאר נאטיר־לעכער, ווילן מיר זען, אז אלע זייערע נייגעבוירענע קינדער קומען אויף דער וועלט גאנץ מאגער און דאר: הויט און ביינער! דערפאר איז בא זיי דער פראצעס פון געבוירן א גאנץ לייכטער און שנעלער. אין דער דאזיקער באציונג דארפן די פרויען זיך נעמען א ביישפיל פון דער וועלט פון חיות און זיך אזוי פאר־

האלטן אז די קינדער וואס זיי טראגן זאלן געבוירן ווערן נישט קיין פעטע, נאר מיט פעסטע מוסקולן.

מיר ברענגען דא אן אופן פון דערנערן זיך, וואס איז אויסגעפראבירט געווארן אין משך פון א סך יארן, ווילכן די פרוי דארף זיך האלטן אין משך פון די לעצטע 5—6 וואכן פארן געבוירן:

אינדערפרי: 1 קליינע גלאז קאווע מיט 25 גראם צוויבאק (סוכארקעס).

ביי טאג: פלייש (מאכט נישט אויס וועלכע), אייער, פיש אין יעדער פארם ביז צום זאט ווערן, זייער ווייניג געמוז־קעץ, א ביסל גרינע געמיזן געקאכט מיט פעטס, סאלאט, קעז.

אין אוונט: דאס זעלביקע אויך 40—50 גראם ברויט און פוטער וויפל מען וויל.

געטרענקען: יעדן טאג א דריטל ליטר רויטן אדער מאזעל־ווייך, אזויפיל וואסער אדער לימאנאד.

פארבאטן: וואסער, זופ, קארטאפל, מעל־שפייזן, צוקער, ביר.

די דאזיקע אנווייזונגען שטיצן זיך אויף וויסנשאפטלעכע יסודות און זענען אויסגעפראבירט געווארן אין דער דערפארונג. די שוואנגערע דארף זיך היטן פון געברויכן יענע מיטלען, וואס ווערן שטארק רעקלאמירט אין די אנאנסן־אפטיילונגען פון די צייטונגען, זאגן צו כל־ארליי פארלייכטערונגען ביים האבן און קאסטן קודם כל א סך געלט. צי זיי הייסן „ראד־יא" אדער אנדערש געהערן זיי צו די שווינדלערישע מיטלען און ווערן געמאכט און אנאנסירט אויסרעכנענדיק נאר אויף דעם אז ס'איז דא אויף דער וועלט גענוג טיפשים און לייכטגלויביקע.

מיר האבן באצייכנט די געבורט אלס נאטירלעכן פראצעס. דאס איז אבער נישט אין סתירה צו דעם פאקט, אז דער דאזיקער

פראצעס איז פארבונדן מיט שטארקע שמערצן. די „ווייען" זענען נישט נאר ריטמישע צוזאמענציונגען פון דער מוסקולאטור פון דער געבורט-מוטער, נאר זיי טוען אויך „וויי"! שוין צענדליקער יארן זוכט די מעדיצין מיטלען וויאזוי צו לינדערן אדער אינגאנצן צו באזייטיקן די שמערצן בעתן האבן. דאס איז אויך אויף פארשיידענע וועגן געלונגען. א דויערנדיקער „נארקאז" (איינשלעפערן מיט כלאראפארם אדער עטער) איז אויסגעשלאסן, ווייל דאס גיין-צוקינד געדויערט צו לאנג און ס'איז דעריבער בא אזא לאנגן איינשלעפערן די סכנה צו גרויסע. פונדעסטוועגן קען מען בא א פארזיכטיקן אנווענדן פון נארקאז פארלייכטערן די שמערצן: עס גענוגט צו געבן איינאטעמען עטלעכע טראפנס כלאראפארם אדער עטער אין משך פון „איין וויי". פון אזא קליינער דאזע ווערט די פרוי נישט אינגאנצן איינגעשלעפערט און פארלירט נישט דעם באוואוסטזיין, ס'גענוגט אבער בכדי צו פארטעמפן די שארפקייט פון די שניידנדיקע וויי-שמערצן. ביי א לענגער גיין-צוקינד פון זייער עמפפינדלעכע שוואכע פרויען איז די דאזיקע שמערצלאזיקייט פונם האבן א גרויסע הילף. ליידער קען דאס ווערן אנגעווענדעט נאר בא א שטענדיקער אנוועזנקייט פון א דאקטאר, ווייל נאר א דאקטאר דארף און קען דאס דורכפירן. אנדערע געבורטס-העלפער און באזונדערס אין געבורטס-אנשטאלטן (קליניקן) דערגרייכן א פולשטענדיקע שמערצלאזיקייט דורכן איינשפריצן פון געוויסע מיטלען ערגעץ אין קערפער פון דער פרוי (הענט, פוס) אונטער דער הויט. אזוי ווי דער באוואוסטזיין ווערט דערביי שטארק פארטעמפט, אזוי אז די יינגע מוטערס וויסן גארנישט וועגן דעם פארגעקומענעם געבורט, ווערט דער פראצעס אנגערופן געבורט אין „האלב-שלאף". דערצו איז נויטיק א געבורט-העלפער, וואס איז גוט באקאנט מיט דער טעכניק פון דעם „האלב-שלאף".

לויט וועלכע סימנים קען די שוואנגערע וויסן אז זי האט אנגעהויבן צו גיין צוקינד? ווען ס'הויבן זיך אן די רעגלמעסיקע ווייען, ד. ה. די צוזאמענציונגען פון דער געבורט-מוטער. די וואס שוואנגערט צום ערשטן מאל פילט דערביי אזא שטארקן ווייטאק פונם קרייץ צום בויכצו, וועלכן זי האט נאך קיינמאל נישט געהאט אזוי, אז קיין ספק וועגן די דאזיקע שמערצן קען נישט אנטשטיין. באזונדערס דעמאלט ווען די דאזיקע שמערצן קומען פאר רעגלמעסיק און חזרן זיך איבער אין קורצע אפשניטן. די וואס האט שוין געבוירן עטלעכע מאל דערקענט שוין די ווייען פון איר פריערדיקער דערפארונג. האט זיך די געבורט שוין אנגעהויבן דארף מען קודם כל רופן די אקושארין, וועלכע האט די אויפגאבע אכטונג צו געבן אויפן פארלויף פון דער געבורט.

אלס אָרט פון געבורט דארף מען אויסקלייבן ווי ווייט מעגלעך א גרויסן לופטיקן און העלן צימער. צום באדויערן איז נאך פארשפרייט אין ברייטע קרייזן דער אומגעזונטער מנהג צו באשטימען אלס שלאף-צימער עפעס א קליין חדרל, מיט פענצטער אויפן הויף. מען פארגעסט דערביי אז א מענטש פארברענגט אין שלאף-צימער די גרעסטע העלפט פון זיין לעבן. אויב דער שלאף-צימער איז טונקל און נישט גענוג גרויס און ס'איז פאראן א צווייטער צימער א גרעסערער, דארף מען, לכל הפחות אויף דער צייט פון געבורט און די ערשטע טעג פון קימפעט, איינריכטן אים פאר דער געווינערין. דאס איבעריקע מעבל, באזונדערס ווייכע מעבל, טעפיכער און בכלל אלץ וואס נעמט אין זיך אריין שטויב, דארף באזייטיקט ווערן. דאס בעט פון דער געווינערין דארף שטיין פריי, אפגערוקט פון דער וואנט, בכדי דער דאקטאר, אקושארין א. אנד. זאלן קענען פריי פון ביידע זייטן צוקומען צו דער געווינערין. ס'איז זעלבסטפארשטענדליך אז

מען דארף צוגרייטן פרישגעוואשענע בעט-וועש, האנטוכער און א צעראטע. ס'דארף זיין א בעטשיסל און א טערמאמעטער און אויב די געווינערין באזיצט א שווענק-קאן (איריגאטאר)—דארף זי ווערן אויסגערייניקט אויפן גרינדלעכסטן אויפן, דאס גלעזערנע רערל איז בעסער אויסצוקאכן. ווייטער איז נייטיק צוגרייטן א גרעסער פעקל וואטע, א פלאש (100 גר.) ליזאפארם אדער ליזאל, א פלאש מיט אומגעפער 200 גר. ספירט און א ניי האנטבערשטל.

ווי ס'איז שוין איינציקע מאל באטאנט געווארן, איז די געבורט א נארמאלע לייסטונג פונם פרויען-קערפער. זי האט אבער א שרעקלעכן שונא—דאס איז די „אינפעקציע", פון וועלכער ס'קומט דער פיבער אין קימפעט, וואס איז זייער אן ערנסטע קראנקייט. ווען א רייף אויסגעטראגן קינד גייט אדורך דעם ענגן געבורטסוועג, באקומט די דינע שליים-הויט טויזנטער קליינע ריצן, אלזא וואונדן. דערפאר איז יעדע געבורט א בלוטי-קער פראצעס. יעדערער ווייסט פון אייגענער דערפארונג און אויך פון ביכער, אז אלע אפענע וואונדן קענען לייכט פארשמוצט ווערן, ד. ה. אינפיצירט ווערן צוליבן ארייַנדרינגען פון געוויסע באקטעריעס (מיקראסקאפיש קליינע קאקן, באצילן, איי-טער-פילצן). מערסטנטיילס בילדעט זיך אויס אין אזא אינפעק-ציאנס-פראצעס אן אייטער, און שטענדיק איז דאס פארבונדען מיט א פיבערדיקן שטייגן פון דער טעמפעראטור. די ערשטע און לעצטע אויפגאבע פון דער היגיענע פון דער געבורט איז אפצוהיטן די געווי-נערין פון יעטוועדער אינפעקציע. מיט וואס פארא מיטלען קען דאס ווערן דערגרייכט? מיט דעם, וואס אלץ וואס קומט אין א בארירונג מיט דער געווינערין באזונדערס מיט אירע געשלעכט-טיילן, מוז זיין ריין אינם כירורגישן זין פונם ווארט—אסעפטיש. דערפאר האבן מיר אנגעוויזן

אז די וועש, ליילעכער א. א. וו. מוזן זיין פריש אויסגעוואשן און אויסגעפרעסט. די אנטיסעפטישע מיטלען וועלכע דארפן זיין אנגעגרייט (ליזאל, ליזאפארם, ספירט) האבן דעם צוועק צו דעזינפיצירן די הענט פונם דאקטאר און אקושארין. אויב מען דארף די געווינערין אונטערזוכן, מוז דער דאקטאר אדער אקושארין וואשן די הענט נישט בלויז מיט הייס וואסער, זייף און בארשט אין משך פון מינדסטנס 10 מינוט, נאר נאך א מאל וואשן אין משך פון 10 מינוט מיט ספירט און א גענוג שטארקן אנטיסעפטישן צעלאז (1 עס-לעפל ליזאל און 3 ליזאפארם אויף 1 ליטר וואסער). בכדי צו קענען דורכפירן די דאזיקע דעזינפעקציעס דארף דעריבער אין שטוב פון דער געווינערין זיך שטענדיק געפינען א סך קאכיק וואסער און נישט וועניגער ווי 2-3 ריינע וואש-שיסלען.

אזוי ווי אבער קיין שום דעזינפעקציע-מעטאד, וואס איז ביז איצט פאראן, גיט נישט קיין גאראנטיע וועגן דער אבסאליוטער ריינקייט פון די הענט און מען מוז שטענדיק רעכענען מיט דער מעגלעכקייט, אז די פינגער קאנען דאך פארשלעפן מיט זיך געוויסע באקטעריעס-אנטשטייט דעריבער דער געזעץ, אז מען מוז זיך אפהאלטן פון יעדן איבעריקן אונטערזוכן כל זמן ס'איז נישטא קיין דרינגנדיקע נויטווענדיק דערצו! א סך געווינערינס שטייען-צו אומגעדולדיק צו די אקושארינס מיט דער ביטע זיי צו אונטערזוכן, בכדי צו וויסן „ווי לאנג ס'קאן נאך געדויערן". דאס איז א גראבער פעלער וואס ווערט אפט באשטראפט מיט אן אינפעקציע. א מאדערן אויסגעבילדעטע געוויסנהאפטע אקושארין, וואס טרייבט נישט איבער איר אייגענעם ווערט, וועט איבערהויפט נישט אונטערזוכן בכדי פעסטצושטעלן צו די געבורט קומט פאר נארמאל געניגט דאס אויסערלעכע אונטערזוכן און דאס רעגלמעסיקע צו-

הערן זיך דורך דער בוך-הויט פון דער מוטער צו דעם שלאגן פונם קינדס הערצל.

בכדי דורכצוקומען די שווערע ווייטאקן, וועלכע ס׳מאכט דורך א פרוי ביים געבוירן א ניי מענטשלעך לעבן, איז נויטיק קודם כל ג ע ד ו ל ד, ג ע ד ו ל ד און ג ע ד ו ל ד. פארקערט, אומרויקייט, אויפגערעגטקייט, דאס ארומווארפן זיך אין בעט מאכן דאס געווינען נאך אומדערטרעגלעכער. ארויסוויייזן צופיל מיטלייד ביים בעט פון דער געווינערין איז א י ב ע ר י ק. די געווינערין פירט אויס א נאטירלעכן פראצעס פון איר געשלעכט אזוי ווי איר מוטער, באבע א. א. וו. ביז צו דער אור-עלטער באבע חוה. בכדי אויסצומיידן דאס ארויסווייזן פונם איבעריקן און דערפאר שעדליכן מיטגעפיל, וואס פארגרעסערט נאך די אומרויקייט פון דער געווינערן, דארף מען ארויסבעטן פונם צי־מער אלע מענטשן, וואס זענען נישט אומבאדינגט נויטווענדיק.— די מוטער, שוויגער און מאַן קענען דאך גארנישט מיטהעלפן, דערפאר קענען אבער זייערע געזיכטער און ווערטער, וואס דריקן אויס שרעק, צונעמען דעם מוט און געדולד אפילו ביי די מו־טיקסטע געווינעריגס.

ווען דאס יינגע קינד קומט אויף דער וועלט און זאגט אָן דער מוטער מיט זיין ערשטן געשריי, אז אירע ליידן האבן זיך גע־ענדיקט און אז זי הייבט אן איצט איבערצולעבן מוטער-גליק און מוטער-פרייד—איז נאך דעמאלט די געבורט נאך נישט אינגאנצן פארענדיקט. ס׳דארפן נאך ווערן ארויסגעשטויסן דער אָרט און די איי-הויטן (דער איי-זאַק). אזוי ווי זיי באשטייען פון ווייכע געוועבן פארשאפט דאס נישט קיין שמערצן. ס׳איז דערפאר משוגעהדיק די מורא פון א סך יינגע געווינעריגס פאר דעם ארויס־גיין פונם אָרט. אויך אין דעם דאזיקן פעריאד פון דער געבורט דארף די יינגע פרוי נישט זיין א ו מ ג ע ד ו ל ד י ק; וואס רויקער,

זיכערער און אומגעשטערטער ס׳קומט פאר דאס ארויסשטויסן פונם ארט אלץ א גרעסערע זיכערקייס אז ס׳וועט זיך נישט אפרייסן קיין שטיקל גונם ארט פארבלייבן אין אדער פון די איי הויטן און וועט נישט דער געבורט־מוטער, וואס קען ארויסרופן בלוט־אויסגוסן און פיבער. יעדנפאלס דארף פאדערן יעדע קימפעטארן פון דער אקושארין אדער דאקטאר, אז זיי זאלן גענוי נאכזוצן צי ס׳פעלט נישט דער ארט אין די הויטן זענען פולשטענדיק גאנץ. איז שוין דער ארט ארויס דארף פארקומען דאס רייניקן פון דער געווינערן פון בלוט און אנדערע פליסיקייטן דורך דער אקושארין. דערביי דארף די געווינערין צושטיין צו דער אקושארין זי זאל זארגען צי דער אזוי גערופענער בריק (זע צייכנ. 1) פון דער פרוי איז נישט איינגעריסן! צום באדויערן זענען פאראן א סך אקושארינס וועלכע מאכן זיך נישט וויסנדיק וועגן דעם, מיינענדיק אז מען קען זיי נאך באשולדיקן אויב ס׳איז דב אזא ריס. אזא פארוואורף איז מערסטנטייל אומבארעכטיקט. ווייל אפילו רער געשיקטסטער און דערפארנסטער געבורט־עלפער קען נישט העלפן, אויב דאס שיידל אדער פלייצעס פונם קינד רייסן אויף די בריק בא נישט־גיגסטיקע פארהעלטנישן אין דעם שייד־דורכגאנג. ס׳איז נישט קיין שאנדע נישט קענען אויסמיידן קיין בריק־ריס, ס׳איז אבער א פארברעכן צו מאכן וועגן דעם א שוויג! דעם בריק־ריס וועלכן מען האט באמערקט דארף מען תיכף פארנייען! דאס טוט נישט וויי און גלייך נאך דער געבורט איז דאס א קלייניקייט. קיין נישט פארנייטער בריק־ריס קען אבער שפעטער פארשאפן א סך אומאנגענעמלעכקייטן און אפילו ליידן! שפעטער קען מען, דאס היילן נאר דורך אן אפעראציע. אויב ס׳קומט פאר אלזא א ריס דארף דאס דעריבער ווערן אנטדעקט און וואס פריער פארנייט דורך א פאר שטעך ד. ה. אין משך פון די ערשטע 24 שעה.

היגיענע פונם קימפעט.

איז דאס קינד געבוירן, האט זיך אפגעבונדן די נאפל-שנור פונם בלוט-קרייזלויף פון דער מוטער און איז דער ארט מיט די איי-הויטן פולשטענדיק ארויסגעשטויסן — איז די געבורט פארענדיקט און ס'הייבט זיך אן דער קימפעט.

בכדי די אויפגאבן פון דער היגיענע פונם קימפעט צו פארשטיין און דורכצופירן, מוז מען וויסן וואס פאר א באדייטונג און צוועק ס'האט די דאזיקע צייט פון ק י מ פ ע ט. עס מוזן זיך פארהיילן די אן א שיעור קליינע ריסן און וואונדן, וואס דער פראצעס פון האבן האט ארויסגערופן. די איבערגעוויינלעך אויסגעצויגענע טיילן, באזונדערס דער מוטער-מויל, שייד און שייד-איינגאנג, מוזן זיך ווידער צונויפציען. די געבורט-מוטער, וואס האט זיך פונאנדערגעוואקסן ביז צו די ריפן און ברוסט-קארב, מוז זיך ווידער פארקלענערן ביז צו איר נארמאלער גרייס פון אומגעפער 8—10 צענט. עס דארפן זיך אויך פארקלענערן די געוועבן און די נעץ פון די בלוט-געפעסן פון די געשלעכט-טיילן; די געבורט-מוטער מוז זיך ווידער פארדעקן מיט א נייער שליים-הויט, די פונאנדערגעצויגענע בויך-דעק דארף זיך צונויפציען; ענדלעך טרעטן צו צו זייער אויפגאבע די בריסטן צו געבן דעם

קינד מילך. ווי מיר זען איז די אויפגאבע פונם קימפעט־פעריאָד א זייער וויכטיקע. די נאטור האט באשאָנקען דעם אָרגאַניזם פון דער פרוי מיט דער מעגלעכקייט צו דערגרייכן די דאזיקע אויפגאבן אין משך פון אייניקע וואכן, אין א סך פאלן אפילו אין משך פון אייניקע טעג.

די היגיענע פונם קימפעט באשטייט אין אויסמיידן אלצדינג, וואס קען שטערן אדער פארהאלטן דאס פולשטענדיקע ווידעראויסבילדן זיך פון דער געבורט־מוטער. אפילו נאך א גאנץ גרינגן האָבן דארף די געווינערין נישט אויפשטיין פארן זעקסטן ביזן אכטן טאג. אויך דאן דארף דער איבערגאנג פון דער האריזאנטאלער לאגע צו דער ווערטיקאלער לאגע פון שטיין זיין נישט קיין פלוצימדיקער. שוין דעם 5־טן און 6־טן טאג דארף די געווינערין אנהייבן צו זיצן אין בעט און דאס עסן געניסן זיצנדיקערהייד. דאס פארלייכטערט דעם איבערגאנג צום אויפשטיין. דעם ערשטן טאג געניגט אויפצושטיין אויף א האלבע שעה פארמיטאג און א שעה נאכמיטאג. ווייטער קען מען פארלענגערן די צייט אויף א האלבע שעה אדער מער, וואס מען קען פארשטייט זיך נישט באשטימען לויט אַ פארטיקן שאַבלאָן,—דאס איז אפהענגיק פון די כוחות פון דער פרוי. יעדנפאלס קען א געזונטע געווינערין צום סוף פון דער צווייטער וואָך נאכן האָבן זיין כמעט א גאנצן טאג אויף די פיס. אויב דער וועטער דערלויבט קען זי שוין דאן אנהויבן ארויסצוגיין אויף דער גאס. אויב אָבער די געבורט איז געווען א שווערע און מען האט געמוזט רופן א דאקטאר—וועט ער שוין געבן די גענעריקע אָנווייזונגען. אין בעט, אין די ערשטע טעג, דארף זיך די פרוי רויק פארהאַלטן, דאס הייסט אָבער נישט, אז זי דארף ליגן שטאַר און אומבאוועגלעך. פארקערט, ס'איז אפילו ניטצלעך, אז זי זאל רעגלמעסיק און קרעפטיק באוועגן

מיט די פּיס, למשל, ארויף און אראָפּ. דאס איז גוט פאַר'ן בלוט-אומלויף, באַקעמפט דאס בלייבן שטיין און פארגליווערן פונם בלוט אין די אדערן פון די פיס, די דיקער געוואָרענע אדערן פון דער הויט פארשווינדן דערביי שנעלער. יעדע קימפּעטארן דארף פארשטיין, אז די השתנה דארף זי לאָזן ליגנ־דיק אין אן אונטערגערוקטער בעט-שיסל. א סך פּרויען קענען נישט אין קימפּעט לאזן אליין די השתנה, באזונדערס אין די ערשטע טעג און זיי זענען געצוואונגען צו לאזן דורך א רערל (וואס הייסט קאטעטער), וואס ווערט אריינגעשטעלט אין דעם השתנה פּענכער. דאס איז א קלייניקייט, וואס יעדע אקושארין אדער קראנקן-שוועסטער קען און ווייסט ווי צו מאכן, נאר בתנאי ווען דאס ווערט געמאכט פּ ו ל ש ט ע נ ד י ק ריין ד. ה. אין „אסעפּטישן” זין פונם ווארט. און גראד דאס איז שווער אויס־צופירן אין קימפּעט, ווען די אויסערלעכע געשלעכט-טיילן זענען געשוואלן און פארלאָפן מיט בלוט און מוטנע אויספלוסן באדעקן דעם שייד-איינגאנג און צוזאמען דערמיט די עפענונג פונם השתנה־פּענכער. אלס פּועל יוצא פון אזא אָפּטן נעמען די השתנה איז אומפּערמיידלעך א ק אַ ט אַ ר פ ו נ ם ה ש ת נ ה-פּ ע נ כ ע ר, וואס קען באלעסטיקן די פרוי נאך אין משך פון לאנגע וואכן. מיר עצהנען דעריבער: ד י ה ש ת נ ה א ל י י ן צ ו ל א ז ן! מיט א שטארקן אנשטרענגען פונם ווילן, מיט דעם כוח פונם בויך-פּרעס ליגנדיק אדער צונויפגעבויגן קאן דאס געלינגען. אָפּט העלפט דערצו דאס אָנגיסן די וואסער-שיסל מיט הייס וואסער. פארשטייט זיך, אז די אויסערלעכע געשלעכט-טיילן דארפן געהאלטן ווערן אין דער גרעסטער זויבערקייט. בעט און קערפּער-וועש, די שיסל, וואסער (שוואמען איז בעסער אינגאנצן אויסצומיידן ווייל ס'איז זיי שווער אדער אינגאנצן אונמעגלעך צו האלטן ריין)— דאס מוז אלץ זיין אבסאליוט ריין און בשום אופן נישט אינפעקציעז,

ד. ה. שטאמען פון א סביבה פון אן אַנשטעקנדיקער קראנקייט, אדער גאר פון א קימפעט-פיבער. אין דער הגיענע פונם קימפעט האנדלט זיך א סך ווייניקער ווי מען מיינט וועגן די אינפעקציע-מיטלען, ווי וועגן דער פינקטלעכסטער ריינלעכקייט פון די הענט און פון אלץ וואס קומט אין בארירונג מיט די געשלעכט-טיילן פון דער געווינערין, וועלכע וועט בלייבן געזונט אויב דאס אויבן אנגעוויזענע וועט ווערן גענוי אויסגעפירט.

דאס צימער פון דער קימפעטארן מוז שטענדיק האבן ריינע פרישע לופט—דערצו איז נייטיק דאס צימער אפט און לאנג צו לופטערן. די טעמפעראטור דארף קיינמאל נישט זיין צו הויך אפילו אין ווינטער. ווינטער איז צום בעסטן לופטערן, עפנענדיק א פענצטער אין דעם שכנותדיקן צימער, לאזנדיק אפן די טיר. אויב אין דעם צימער פון דער קימפעטארן שפירט זיך דער ריח פון די אויספלוסן איז דאס א סימן אז די ריינלעכקייט ווערט נישט גענוג אפגעהיט.

בנוגע צום קימפעט און צימער פון דער קימפעטארן זענען פאראן א סך טראדיציעס, וועלכע ס'איז שווער צו פארטרייבן. פארעלטערטע היגיענישע עצות פון די מומעס, באבעס און שוויגערס קענען ווערן געהערט אבער נישט אויסגעפירט. אויב עס געלינגט אויסצומיידן אן אינפעקציע ביים האבן אדער אין קימפעט—וואס איז פארשטייט זיך א זעלבסטפארשטענדלעכע פאדערונג—פארהיילן זיך די ריסן שנעל פון זיך אליין, דאס פארקלעגערן זיך פון דער געבורט-מוטער פאדערט נישט קיין באזונדערע מיטלען. דער קערפער ווערט פטור פונם איבעריקן באַלאַסט אין דער פארם פון קימפעט-אויספלוס, אין די ערשטע טעג וואס איז בלוטיק, שפעטער ווערט ער ברוינלעך, גרין און פאמעליך פארלירט ער אינגאנצן די פארב. נאך פיר וואכן דארף בכלל נישט זיין מער קיין שום באזונדערע אויסטיילונגען פון דער

געבורט-מוטער. נאך דער ערשטער געבורט קומט פאר דאס פארקלענערן זיך פון דער געבורט-מוטער אזוי, אז די קימפעטארן פילט דאס גארנישט. אנדערש איז נאך שפעטערדיקע געבורטן: אין די ערשטע טעג נאכן קימפעט קומען פאר די אזויגע-רופענע „נאָכוויעןֿ", וועלכע באגלייטן דאס צוזאמענציען זיך פון דער געבורט-מוטער און זיי פארשאפן אויך שמערצן. דאס צולייגן דאס קינד צו דער ברוסט—דאס זייגן—איז א נאטירלעך רייצן, וואס העלפט שטארק מיט דאס פארקלענערן זיך פון דער געבורט-מוטער. אבער אויך די נאכווייען ווערן זייער פארשטארקט דורך דעם רייצן באם זייגן. אזוי זעט מען ווי די נאטור האט פארבונדן צווישן זיך צוויי נוטצלעכע פראצעסן. און דעריבער דארף זיין דער כלל: זייג אליין דיין קינד—פאר זיין טובה וועגן און פאר דיין איי-גענער! בכדי צו זייגן אליין דאס קינד דארף זיך די קימפעטארן דערנערן מיט אזעלכע שפייזן, וואס קענען שאפן גענוג גוטע מילך. יעדענפאלס דארף מען באקעמפן דעם אלטן איינגעווארצלטן מנהג צו דערנערן א געזונטע קימפעטארן גאנצע טעג מיט טיי פון לינדן-בלעטער אדער אנדערע. נאר א קערפער, וואס ווערט גוט דערנערט, קען געבן גענוגנד גוטע מילך. ווען אין די ערשטע צוויי טעג נאכן געבוירן ווערן אויסגעמיטן געווירצע שפייזן, וואס פארשטאפן דעם מאגן און שאפן גאַזן—איז דאס דערפאר, וואס דער אפגעשוואכטער בויך-פרעס איז גינסטיק פאר דעם בילדן זיך פון מאגן-פאַרשטאָ-פונגען און דעם שאפן זיך פון גאזן. נאכן ערשטן אויסליידיקן פונם מאגן, וועלכער דארף פארקומען נישט שפעטער ווי 48 שעה נאכן האבן, דארף די פרוי, וואס זויגט, זיך דערנערן אזוי ווי זי איז געוואוינט און האט זיך דערנערט פארן האבן. אויב דער מאגן ארבעט שוואך קען מען ראטן צו געניסן א סך אויבסט,

אין נאטירלעכן צושטאנד אדער אין קאמפאטן אדער מארמעלאד, אחוץ דעם א סך געמיזן, פלייש, מילך, האבערגריץ, רייז, סאַגאָ, פערלגרויפּן און מאַנע־גרויפּן, קאַקאַאָ, שאָקאָלאַד און בכלל שפייזן, וואס אנטהאלטן א סך פעטס און צוקער און ס׳בילדעט זיך דערפאר פון זיי אויס מילך. זייער ניטצלעך זענען די באַליבטע מאַלאַס־עקסטראַקטן. געברויכן אבער מאַלאַס אין געשטאלט פון ביר איז איבעריק און פאר א סך קימפעטארנס שעדלעך.

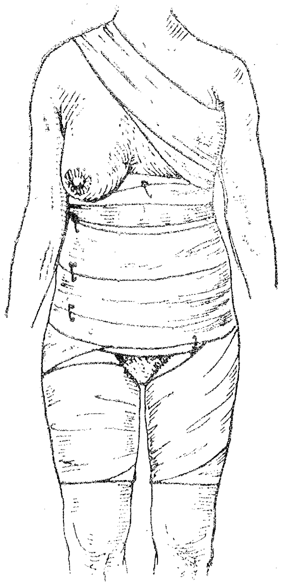
די נאטור האט שוין געזארגט דערפאר, אז דער צוזאמענשטעל פונם מילך זאל זיין געהעריק צו די באדערפענישן פונם קינד. אפילו דאס, וואס אין די ערשטע צוויי טעג ווערט מערסטנטיילס נישט אויסגעטיילט קיין אמתדיקע (ווייסע, פעטע) מילך, נאר מערסטנטיילס א טריבע גרויע פליסיקייט, האט אויך א באשטימטן צוועק. די דאזיקע „פארמילך" האט א שטארקע אָפּפיר־ווירקונג און העלפט מיט שנעל אויסצוליידיקן דעם מאגן פונם נייגעבארענעם פון דעם אזוי גערופ. „קינד־פעך". אויב ס׳ווערט ווייניקער מילך העלפן אפט קאלטע קאמפרעסן אויף די בריסטן, און אויך מאסאזש. פון די שטארק געליבטע „מילכטרייבנדיקע" מיטלען דארף מען אין אלגעמיין נישט דערווארטן קיין גרויסן דערפאלג. אבער אלס צומישונג, וואס אנטהאלט א סך איי־ווייס, צו דער טעגלעכער דערנערונג קענען זיי ווערן באנוצט.

די פרוי וואס זייגט דארף אויך זארגן וועגן די ברוסטסאָסקעס. אין דעם קאפיטל וועגן דער היגיענע פון דער שוואנגערשאפט האבן מיר שוין אנגעוויזן, אז מען דארף זען, אז די סאסקעס זאלן זיין עלאסטיש און ווייך און רעקאמענדירט צו שמירן זיי יעדן טאג מיט פעטס. דאס אייגענע איז נויטיק אויך אין קימפעט און שפעטער. די הארטע סאסקעס ווערן באוואשן מיט מיטלען, וואס אנטהאלטן ספירט, נישט בעסער נאר נאך ערגער, און באקומען ריסן באם אנכאפן זיי מיט די יאסלעס

דורכן קינד. דאס טוט אפט זייער וויי און די מוטער ליידט דערביי באם זייגן. זיי קענען אויך דינען אלס אריינגאנג פון שעדליכע באקטעריעס. אן אנצינדונג פון די ברוסט-דריזן וואס אייטערט, איז א קראנקייט וואס מאטערט אויס און קען געהיילט ווערן מערסטנטיילס נאר דורך אן אפעראציון עפענען. דאס קינד קען שוין דעמאלט נישט באקומען קיין דערנערונג פון דער קראנקער ברוסט און בא דער פרוי פארבלייבט א העסליכער נארב. דער געזעץ פון דער היגיענע איז בכן: נאכן זייגן פינקטלעך אויסצו-רייניגן די סאסקעס מיט וואסער (אדער 3% באר-וואסער) און א ריין שטיקל לייוונט אזוי, אז ס'זאלן נישט בלייבן קיין רעשטן פון מילך, דערנאך לאזן גוט אויסטריקענען און זייער דין אויס-שמירן מיט „לאנאלין". פאר דעם געבן זייגן דארף די דאזיקע דינע פעט-שיכט ווידער צארט אפגעווישט ווערן. אויב, נישט קוקנדיק אויף דער אנגעווענדעטער מי, בלייבן די סאסקעס דאך אזוי קליין אדער איינגעצויגען, אז דאס קינד קען זיי נישט אנכאפן — דארף מען דאך פונדעסטוועגן נישט תיכף אפזאגן זיך פונם זייגן אליין. בא א גוטן ווילן קען מען מיט דער הילף פון א גוטער זויג-היטל דורכפירן דאס זייגן אפילו בא אנטוויק-לונגס-פעלערן פון די סאסקעס. ערשט, ווען א דאקטאר שטעלט פעסט די אונמעגלעכקייט פון זייגן, קען זיך די פרוי אפזאגן פון דער דאזיקער פליכט.

ס'איז שוין דערמאנט געווארן, אז נאכן האבן ווערט דער בויך-דעק פון דער געווינערין אפגעשלאפט און ליגט ווי א ליידיקער זאק. בא מוסקול-שוואכע פרויען באשטייט די סכנה, אז דער בויך-דעק זאל שוין זיין פריהערדיקע שטייפקייט נישט מער באקומען. האוינדערס איז דאס מעגלעך נאך א שוואנגערן מיט א סך בויך-וואסער אדער נאך א צווילינג. אזא אפגעשלאפ-טער בויך-דעק (אן אראפגעהאנגענער בויך) איז נישט נאר נישט

שיין, געוויסע אומאנגענעמע פאלגן לאזן אויף זיך מערסטנטיילס נישט לאנג ווארטן, דהיינו: דאס אראפלאזן זיך פונם מאגן, נירן א. א. וו. שוואכע טעטיקייט פון די קישקעס און פארשטאפונגען.

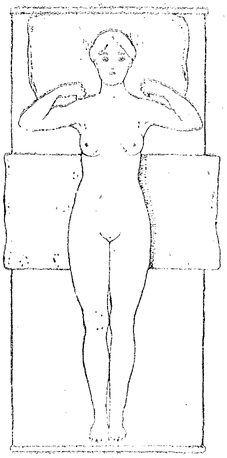


צייכנונג 11.

דער פאס פון א קימפעטארן (לויט שטראסמאן).

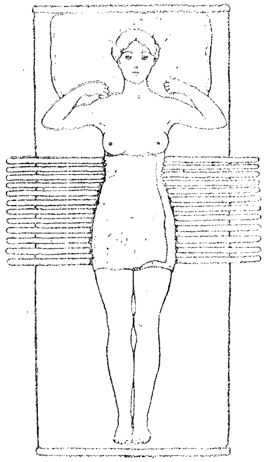
בכדי אויסצומיידן די דאזיקע דערשיינונג מוז מען, אחוץ די קרעפטיקע גיי-באוועגונגען אין די ערשטע טעג פונם קימפעט, בינדן אדער וויקלען דעם בויך פון דער גע-ווינערן. די בינטן דארפן קודם כל זיך נישט ארויפרוקן אויבן ד. ה. צו דער ברוסט. דאס שטייפע איינוויקלען פונם בויך מיט עלאסטישע בינטן איז אפילו זייער גוט—עס פאדערט אבער אביסל מי, און בכדי ס׳זאל ריכטיק דורכגעפירט ווערן איז נויטיק נאך די הילף פון א צווייטער פערזאן (צייכן 11). אויסגע-

צייכנט און נישט טייער איז דעד אזוי גערופ גוריטא, (פאס וועלכן שטראַץ האט געבראכט פון די נידערלענדישע קאלאניעס אין



צייכנונג 12.

דאס ארויפלייגן פון דער גוריטא I.



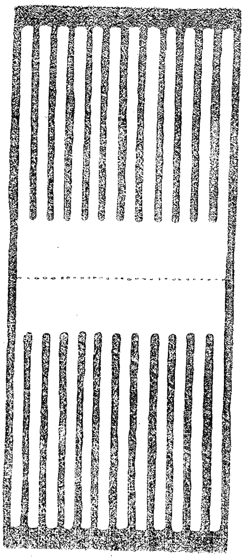
צייכנונג 13.

דאס ארויפלייגן פון דער גוריטאַ II.

אינדיע. די צייכנונגען ווייזן קלאר ווי אזוי דער בינט ווערט אויסגעארבעט און וויאזוי ער ווערט ארויפגעלייגט. א געשיקטע שוואנגערע קען זיך אזא באנדאזש אליין מאכן.

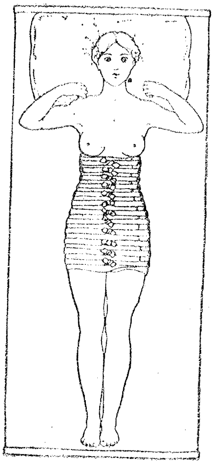
אזוי ווי פרישע לופט איז נויטיק פאר דער געווינערין אויך דאס וואשן זיך און אפטע וואנעס. די וואנעס (נישט העכער ווי 36° C) זענען נישט געפערלעך פון דער צווייטער וואך אָן. פארשטייט זיך, אז אין משך פון די ערשטע 6 וואכן נאכן האָבן איז פארבאטן יעדע שווערע ארבעט, ווייל דאס איז פארבונדען מיט א שטארקער אנשטרענגונג פונם בויך-פרעס, וואס קען שעדלעך ווירקן אויף די נאך פונאנדערגעצויגענע טיילן פונם אונטער-בויך. די פראפעמיאנעלע באשעפטיקונג דארף ווידער אנגעהויבן ווערן

נישט פריער ווי נאך דער זעקסטער וואך. דעם דאזיקן ציל שטעלן זיך אויך די געבורט־קליניקעס פאר די פרויען פונם ארבעטער־קלאס ווי אויך די סאציאלע געזעצגעבונג.



צייכנונג 15.

די אינד. גוריטא
(אויסזען פון אונטן)



צייכנונג 14.

ארויפלייגן פון דער
גוריטא III.

אין משך פונם קימפעט און דערנאך דארף שטארק געשוינט ווערן די גייסטיקע שטימונג פון דער פרוי. איבערגאנגען פון א פרייליכער שטימונג צו מעלאנכאליע, אויפרעגונגען, אויפגערייצ־קייט און עמפפינדלעכקייט—טרעפן מיר נאך זייער אפט אין די דאזיקע זעקס וואכן. ס'איז ווינטשנסווערט פאר דער פרוי און פארן קינד, אז אין דער דאזיקער צייט זאל זיך די פרוי געפינען אין א שטילער, רויקער און פריינדלעכער סביבה.

היגיענע פון דער ברוסט אין אלגעמיין.

די היגיענע פון דער ברוסט איז פאר דער פרוי וויכטיק ארויסגייענדיק פון א סך טעמים. ערשטנס פאדערט דאס די עסטעטיק, ד. ה. די לערע וועגן דער שיינקייט פונם פרויען־קערפער. אָנהויבנדיק פון דער צייט אָן, ווען דער אָרגאַן פון די בריסטן בילדעט זיך שטארקער אויס, ווען דער דאזיקער קערפער־טייל, וואס אנטהאלט אין זיך די מילך־דריזן, וואס האבן דערנאך אזא גרויסע באדייטונג, הויבט אָן צו וואקסן און די ברוסטן ווערן פולער, קיילעכדיקער און שווערער, דארף מען אנהייבן זיי צו פלעגן. בכדי צו שאפן זיך א ריכטיקן באגריף וויאזוי ס׳ ד א ר ף אויסזען די ברוסט פון א דערוואקסענער מיידעל אדער יונגער פרוי איז נישטא קיין בעסער פאָרבילד ווי די סקולפטורן פון די אלטע גריכן און רוימער. אין די מוזעאומס קען מען זען די אָריגינאַלן אדער אָפגאָסן פון גיפס פון אידעאַלע פרויען־פיגורן, וויאזוי דאס באגייסטערטע אויג פונם קינסטלער האט זיי געזען נאך צוריק מיט 2000 יאר. אויף די דאזיקע סקולפטורן זעט מען וויאזוי אלע פארמען פונם ברוסט־קאסטן זענען ווייך פארקיילעכדיקט, די לי־ניעס פונם שקעלעט שטארצן אין ערגעץ נישט ארויס און זענען מילד באדעקט מיט א מיטעלער שיכט פון פעטס, די פאָרם פון

דער ברוסט איז האַלבקיילעכדיק און זי באַזיצט אין זיך גענוג עלאַסטישקייט און שטייפקייט בכדי נישט אַראָפּצוהענגען אין אַ פאַרמלאָזער מאַסע. אויב אפילו זיי געבן דעם אידעאַל פון דער ברוסטפאָרם — זענען דאָך מערסטנטיילס אַנטשטאַנען די דאָזיקע קונסטשאַפונגען פון דעם באַאָבאַכטן די נאַטור. דאָס איז באַזונדערס זיכער צוליב דעם, וואָס די גריכישע פרוי האָט אין דעם גלאַנץ-פעריאָד פון דער גריכישער געשיכטע פון דער יוגנט אָן געלייגט אַ באַזונדער גרויסע אויפמערקזאַמקייט אויף דער היגיענע און עסטעטיק און וויל דאָס געוואַנט, וואָס האָט פריי אַרומגעוויקלט איר קערפּער, האָט נישט געשטערט דער נאַטירלעכער אַנטוויקלונג. אויף יענער הויכער שטופע פון קולטור האָט מען נאָך בכלל נישט געוואוסט וועגן די אומנאַטירלעכע קליידער, וועלכע זענען אויסגעטראַכט געוואָרן אין אַנדערע צייטן, בכדי אַריינצופּרעסן דעם פרויען-קערפּער אין פאָרם פון אַ כלומרשטן שיינקייטס אידעאַל, וועלכער אַנטשפּרעכט אָבער נישט זיין בוי און אויפגאַבן. דאָס דאָזיקע שטרעבן צופּאַסן זיך צו דער מאָדע, דאָס קינסטלעכע אונטערשטרייכן פונם בוים און דאָס פאַרשמעלערן פון דער טאַליע האָט געבראַכט צו דעם, אַז אַ באמת-שיינער מוטערהאַפטער פרויען-ברוסט איז היינט אַ זעלטנהייט. ס'איז נישט דאָ דער אָרט פאַרצוזעצן די דאָזיקע קונסט-עסטעטישע באַטראַכטונגען, זיי זענען אָבער באַרעכטיקט, ווייל שיינקייט און געזונדקייט האָבן צווישן זיך אַן ענגן שייכות. נישט אַלץ וואָס איז שיין איז געזונט און נישט יעדע געזונטע פּערזאָן איז שיין. אָבער ביז צו אַ געוויסן גראַד דעקן זיך די דאָזיקע באַגריפן. פאַרשטייט זיך קאָן אויך אַ קראַנקער, אַ גוסס, אפילו אַ בעל-מום און אַ מיאוסקייט האָבן שפורן פון שיינקייט און באַזיצן געוויסע אינטערעסאַנטע שטריכן — באמת שיין אָבער קען זיין נאָר אַ מענטש, וואָס איז גלייכצייטיק געזונט און לעבנסשטאַרק.

אין דער צייט ווען די מאלעריי און סקולפטור ווייזט אונז דעם אידעאל פון א נארמאלער ברוסט, ווייזט אונז די עטנאָ־ גראַפּיע, ד. ה. די לערע וועגן די זיטן און מנהגים פון די פעלקער, אויף וויפיל די באגריפן פון אייניקע נאטורפעלקער וועגן „שיין” און „מאָדע” האבן פארנאכלעסיקט און פארמיאוסט די פארם פון דער ברוסט. ווען מען קוקט דורך די פאטאגראפיעס, וועלכע ברענגען די פארשערס, זעט מען ווי אפט די ברוסט איז אויף זיי אויסגעצויגען און אראָפּגעלאזן. שוין בא פרויען, וואס האבן נאר איין מאל געזויגן, איז די ברוסט אראפגעהאנגען און נאר בא גאנץ יונגע מיידלעך קען מען נאך טרעפן א נארמאלע ברוסט־פארם. ביי יונגע פרויען זעט שוין אבער די ברוסט אויס אזוי ווי בא גאר אלטע. ביי פרויען וואס געהערן צו די קולטור פעלקער טרעפט מען נאך, אמת זייער זעלטן, אז נאך א לענ־ גערן זייגן זאל פארבלייבן א שיינע ברוסט־פאָרם. מערסטנטיילס פארבלייבן די ברוסטן שווער, גרעסער, נישט עלאסטיש, די סאָסקעס אויסגעצויגן, אונטער דער אויבערשטער הויט אפט ווייסע שטראלנ־ דיקע פלעקן, וועלכע זענען אנטשטאנען צוליב דעם פלאצן פון די געוועבן ביים צופלוס פון מילך. נאר בא א קורצן זייגן— פון 4 ביז 6 וואכן, פארלירט נישט די ברוסט איר פארם און דאס אויך נישט שטענדיק. אויב די פרוי זייגט נישט דאס קינד, קען די ברוסטפארם פארבלייבן גאך אין משך פון לאנגע יארן, אפילו ווען זי האט עטלעכע קינדער. צום באדויערן איז דאס די סיבה וואס א סך פרויען זייגן נישט אליין זייערע קינדער. וואס איז נישט דערלאזבאר צוליב ריין היגיענישע טעמים, שוין אפ־ גערעדט פון עטישע און סאציאלע. די נערוון פון דער ברוסט געפינען זיך אין א געוויסער פארבינדונג מיט די נערוון פון דער געבורטמוטער, ווי ס'איז שוין צו זען פון דעם, וואס דאס רייצן פון די ברוסטנערוון איז אימשטאנד ארויסצורופן א

צוזאמענציען זיך פון דער געבורטמוטער. אויב דאס קינד זייגט פון דער ברוסט ציט זיך צוליב דעם די געבורטמוטער שטארקער צונויף, און דער פראצעס פון איר צוריקאויסבילדן זיך קומט פאר ענערגישער, אויב נישט—בלייבט די געבורטמוטער א לענגערע צייט פארגרעסערט און שלאף.

די היגיענע פון דער ברוסט דארף נאטירלעך שטרעבן צו דער אייגנטלעכער אויפגאבע פון דעם דאזיקן קערפער־טייל—שאפן דאס נייטיקע מילך און זען אז דאס מילך זאל זיין לייכט צוגענגלעך. וואס איז נוגע דעם אויסטיילן זיך פונם מילך, איז דאס אפהענגיק פון דעם סכום בלוט נאכן געבורט, פון זיינע אייגנשאפטן און פון דער טעטיקייט פון די מילך־דריזן. מיידלעך און יונגע פרויען גאך דער חתונה דארפן און דער היגזיכט גארנישט טאָן אחוץ אָפהיטן די ריינקייט פון זייער ברוסט דורך אָפטן וואשן און בעדער און אויך אָפהיטן די פרייע אנטוויקלונג. אויב ס׳ווערט דערביי אויך אפגעהיט היגיעניש דער גאנצער קערפער און זיין דערנערונג—זענען שוין פאראן די נויטיקע פאָרבאַדינגונגען פאר דער נארמאלער ארבעט פון די ברוסט־דריזן. אויך דארף מען נישט פארגעסן, אז דאס רעגלמעסיקע איבן זיך אין טיפן אָטעמען און רעגלמעסיקע ארבעט פונם ברוסט־קאסטן קענען א סך מיטהעלפן אויפצוהאלטן די שיינקייט, געזונטקייט און ארבעטס־פעיקייט פון די ברוסטן. דאס „זייגן אליין" איז איצט געוואָרן אן ערנסטע פאדערונג. מיר ווייסן איצט, אז דאס איז דאס בעסטע סיי פאר דער מוטער, סיי פארן קינד, אז קיין זאך קען דאס נישט פארבייטן און אז די שיינקייט פונם „ביוסט" קען נישט ליידן, אויב נאר די פרוי וועט אננעמען אלע נויטיקע מיטלען אפצוהיטן איר געזונט ד. ה. איר שיינקייט, עס האנדלט זיך אבער נישט נאר וועגן דעם, אז די ברוסט־דריזן זאלן זיין

ארבעטספעיק, נאר אויך וועגן דעם, אז דאס קינד זאל קענען באקומען דאס מילך פון די טאסקעס. ענגע אומבאקוועמע קליידער און קודם כל א צו הויכער קארסעט דריקן אפט אויף אזויפיל איין די סאסקעס, אז דאס קינד קען זיי דערנאך נישט אננעמען און זייגן. די אויפגאבן פון דער מוטער פאדערן פון איר באצייטנס אויסצומיידן אלץ וואס קען שאדן דער אנטוויקלונג פון די סאסקעס און אפצוהיטן די ברוסט-דריזן פון יעדן דרוק. ווער עס פארנאכלעסיקט דאס אלץ ברענגט שאדן דעם אייגענעם קערפער און דעם צוקונפטיקן קינד און נארט אויך אפ דעם צוקונפטיקן מאן, וועלכער האט דאס רעכט צו פארלאנגען צו האבן א געזונטע פרוי און מוטער פאר זיינע קינדער.

בכדי צו שיצן דעם דאזיקן וויכטיקן קערפער-טייל, די שיינקייט פון זיינע פארמען, האט מען אין דער לעצטער צייט אנגעהויבן אויסצוארבעטן פארשיידענע היגיענישע קארסעטן אן שטייפע ברוסטהאלטערס פון עלאסטישע שטאפן, וועלכע לאזן דורך די לופט און זענען גענוג שטייף אויף אונטערצוהאלטן די ברוסט, און מען מוז אנערקענען אז א סך פון זיי דערפילן די אויפגאבן וועלכע זיי האבן. ווי שטראץ, שולצע-נאוימבורג א. א. ווייזן אן איז פאלש די מיינונג, אז מיט אזעלכע היגיענישע קארסעטן האט מען נישט קיין „שיינע פיגור" און דאס „מאכט די טאליע נישט עלעגאנט". א פרוי מיט א נארמאלער פיגור געווינט נאר פון אזא צוועקמעסיקן קארסעט, אויב ער זיצט אויף איר גוט, פארשטייט זיך קען מען דערביי נישט האבן קיין טאליע אין דער גרעב פון א שפילקע, נאר צום גליק איז דאס שוין איצטער גארנישט „מאדערן".

יעדערער ווייסט אז א נישט היגיענישער און צו ענגער קארסעט קען זיך שלעכט אפרופן אויף דער לעבער, מאגן, הארץ און בלוטגעפעסן. מיר ווילן אבער דא פעסטשטעלן, אז אן ענגער

דריקנדיקער קארסעט ווירקט אויך שעדלעך אויף דער אנטוויקלונג פון די ברוסט-דריזן און סאָסקעס, ווי אויך אויף דער פאָרם פון דער ברוסט.

אויב ס'ווייזט זיך בא א פרוי אָנטאַפּנדיק מיטן פינגער א פארהארטונג אין דער ברוסט דארף מען נישט פארזאמען זיך ווענדן צו א דאקטאר צי די פרוי זייגט אדער נישט, צי זי האט שוין געבארן, צי זי איז יונגער אדער עלטער, ווייל מען דארף דערקענען וואס פאר א מין פארהארטונג דאס איז און צי מען דארף זי באלד דערווייטערן דורך אן אָפּעראַציע אָדער אָפּוואַרטן די ווייטערדיקע אנטוויקלונג. דאס אנטשיידן די דאזיקע פראגע איז באזונדערס וויכטיק צוליב דעם, וואס אפילו די שלעכטע געשווירן איז צום אנהויב נישט שווער צו באזייטיקן, שפעטער ווען דער שלעכטער געשוויר וואקסט זיך פונאנדער איז דאס אויסהיילן כמעט ווי אוממעגלעך אין די פרוי געפינט זיך אין א געפאר. צום באדויערן טרעפן זיך זייער אפט אזעלכע געשווירן אויף די ברוסטדריזן און זייער סביבה. יעדענפאלס איז בעסער צו פרעגן אן איבעריק מאָל א דאקטאר איידער פארלאזן א קראנקייט, וועלכע מען קען דערנאך נישט אויסהיילן.

די נערוון-קראנקייטן פון דער פרוי.

א געזונט נערוון-סיסטעם, וואס ארבעט גוט בא אלע אומ-שטענדן, איז א סימן פון א געזונטן אָרגאניזם. ווען ס׳קומען פאר אבער נערוועזישע דערשיינונגען קען מען אננעמען, אז די סיבה פון דעם זענען וועלכע נישט איז שטערונגען צי אין דעם קערפער בכלל צי אין די באזונדערע טיילן אדער אין די נערוון גופא—אין געהירן אדער רוקן-מאַרך אדער אין אן אנדער קערפער-טייל. וואו געפינט זיך אזא שטערונג און וואס פאר א שטערונג דאס איז קען אפילו דער דאקטאר נישט שטענדיק דערגיין. פונדעסטוועגן איז דאס מעגלעך אין א סך פאלן און דערמיט ווערט געגעבן א מעגלעכקייט צו ברענגען הילף, לינדערן און אפילו אויסהיילן.

א חוץ די נערוון-קראנקייטן, וועלכע טרעפן זיך סיי בא דער פרוי סיי ביים מאן, זענען פאראן אזעלכע וועלכע טרעפן זיך בעיקור נאר בא דער פרוי און זענען צוזאמענגעבונדן מיט די אויפגאבן און פונקציעס פונם פרויען-קערפער. די פרויען-היגיענע מוז זיך אויך דערפאר אפשטעלן אויף די דאזיקע דער-שיינונגען, ווייל דא שפילט א ראלע אויך די סאציאלע לאגע פון דער קראנקער. א רייכע פרוי, וועלכע איז דערצויגן אין רחבות

און אין צול פון געזעלשאפטלעכער עטיקעטע, וועט זיך מער קלאָגן אויף נערוון — און די האט אויך מער צייט דערצו — ווי אן ארבעטער-פרוי, וועלכע פארדינט אליין און לאזט אפט איבער אירע קינדער אויף פרעמדער השגחה. א געבילדעט מיידל, וועלכע דארף אליין אויסקעמפן איר עקזיסטענץ, ווערט גיכער נערוועיש ווי די בירגער-פרוי, וועלכע דארף זארגן נאר וועגן דער באלעבאַטישקייט און קינדערדערציונג. אַן עמפפינדלעכע קינסטלערין וועט גיכער ווערן נערוועיש ווי א הויזן-פוצערקע, א טעלעפאָניסטקע — ווי אַן ערד-אַרבעטאָרין. אונדזער קולטור מיט אירע כל אַרליי אויפרעגנדיקע מאמענטן העלפט אין אלגעמיין מיט דער אַנטוויקלונג פון דער נערוועישקייט בא פרויען, אזוי ווי דער „קאַמף פאר דער עקזיסטענץ" און די פאָליטיק אנטוויקלען די נערוועישקייט פון מענער. די קאָמפליצירטקייט און אונהויפהערלעכע פעריאָדישע ארבעט פון די געשלעכט-ארגאנען אין משך פון צענדליקער יארן שטעלן די פרוי אין א ווייניקער גינסטיקער לאגע ווי דעם מאן בנוגע דעם גלייכגעוויכט פון דעם נערוון-סיסטעם. אין יעדן עלטער גיבן די פרויען א גרעסערן פראצענט נערוון-קראנקע, נאר מערסטנטיילס אין דעם עלטער פון 15 ביז 50 יאר. אין משך פון די דאזיקע 35—40 יאָר זענען די נערוועישע דערשיינונגען אָפטער אין די פעריאָדן פון אָנהויב און סוף פונם געשלעכטלעכן לעבן, ווי אין די יארן פון א שטארקערן געשלעכטלעכן-פונקציאנירן. און דאס איז פארשטענדלעך — אין אָנהויב און סוף פון דעם דאזיקן פעריאָד קומען פאָר געוואַלטיקע איבערקערענישן אין דעם פרויען-קערפער, וועלכע רופן זיך אפט אָפּ אויף דער סיסטעם פון נערוון און בלוט-געפעסן. אין משך אבער פון דער געשלעכטלעכער רייפקייט בא א געזונטער פרוי ווערט דער נערוון גלייכגעוויכט נישט געשטערט. פארשטייט זיך טרעפן זיך אויך א סך אויסנאמען.

שוין אין די אנטוויקלונגס־יאָרן טרעפן זיך אָפט אזעלכע נערוון דערשיינונגען, וועלכע ווערן אָן א שום ספק ארויסגערופן דורך דעם געשלעכטלעכן רייף־ווערן אדער ווערט לכל הפחות דורך דעם אונטערהאלטן. דאס טרעפט זיך באזונ־דערס בא מיידלעך וואס זענען בלוטארים און האבן בירושה שוואכע נערוון, אדער וואס זענען רייצבאר שוין פון דער פריער יוגנט. דאס נעמט געוויינלעך אָן די פאָרם פון א פארשטאַרקטער אויפגערעגטקייט, אדער פון אָפטן בייטן פון די שטימונגען אָן א באזונדערער סיבה דערצו, און בא געוויסע אומשטענדן קען דאס אננעמען די פאָרם פון קראַמפן צו וויינען, לאַכן און דגל. בכדי אפצוהיטן די מיידלעך אין דעם עלטער פונם ווערן „נערוועזיש" דארף מען זארגן פאר א גוטער דערנערונג, וועלכע רייצט אבער נישט דאס נערוון־סיסטעם — מילך, אייער, קאַקאָא, זופּן, ווייניק פלייש און זייער א סך פרוכטן און ירקות — קאווע, שטארקער טיי, ביר, וויין, זויערע און שטארק געפעפערטע שפייזן דארף אינגאנצן נישט געגעבן ווערן. דאס רויכערן פון יונגע מיידלעך איז נאר א נאריש און שעדלעך נאָכאַמען, וואס דארף מיט דער גאנצער שטרענגקייט ווערן באקעמפט. ווייטער דארף מען זארגן וועגן א רעגלמעסיקן פארדייען, טעגלעכער באוועגונג אויף דער פרישער לופט, באשעפטיקונג אין שטוב און באלעבאטישקייט און פריילע־כער געזעלשאפט — מען דארף אדער אויסמיידן די פריצייטיקע געזעלשאפטלעכע פאַרוויילונגען, וואס מער קערפּערלעכע באשעפ־טיקונג און ערנסטע פליכטן — אלץ בעסער! שוין אפגערעדט פון דעם, וואס דער אויסוואל פון ליי ען־ב י כ ע ר האט א וויכטיקע באדייטונג. די ליטעראטור איז אזוי רייך מיט ריינע אוצרות פונם דיכטערישן שאפן, אז ס'דארף גארנישט אנטשטיין קיין באדערפעניש אין ערא טיש צוגעזאלצענע „פיקאנטע" ביכער.

די ר ע ג ו ל ן ווערן אָפט באגלייט מיט קראַמפן אין בויך,

וואס קומען פון א שטארקן ארייַנשטראָמען פון בלוט צו דער געבורט-מוטער און פון איר צוזאמענציען זיך. 20—30 טראָפּנס וואַלעריאַן מיט הייסן טיי אדער אָן טיי, הייסע קאָמפּרעסן פון ראָמאַשעק אויפן בויך, רויקייט און ווארימקייט באַזייטיקן לייכט די דאזיקע נערוועזישע שמערצן, אויסער דעם מאכן זיך אָפּט, בעיקר איידער די רעגולן קומען אָן, אזעלכע צושטאנדן פון רייצבארקייט און אויפגערעגטקייט, וועלכע געפינען זיך מסתמא אין צוזאמענהאנג מיט דעם איבערגיין פון געוויסע שטאָפן פון די אייערשטאָקן אין בלוט. אין אזעלכע פאלן קען מען ראַטן רויקייט, קילן דעם קאָפּ און דאס הארץ, ווארימע פיס און זיץ-בעדער און באַרויקנדיקע געטראַנקען. דערביי דארף מען אויסמיידן דאס צו לאנגע זיצן אויף אן אָרט אייַנגעבויגן בא האנטארבעט א. א. וו. דאס טאנצן, גליטשן זיך, שווימען, רודערן א. א. וו. איז בא אזעלכע דערשייַנונגען פּשוט פארבאָטן. נישט זעלטן ליידן פרויען אין משך פון די רעגולן אויף מיגרען. די בעסטע מיטלען דערצו איז רויקייט, קאלטע קאָמפּרעסן צום קאָפּ, קילע געטראנקען און דאס באַזייַטיקן אלץ וואס דריקט דעם קערפּער. דאס פאַראָרדנען פון רעצעפּטן אוז קוראַציעס דארף איבערגעלאזן ווערן פארן דאָקטאָר. מען דארף בשום אופן נישט באנוצן אליין קיין מאדערנע מיטלען אפילו בא דער גרעסטער רעקלאמע, ווייל זייער ווירקונג און מעגלעכער שאדן אין יעדן אייַנציקן פאל קען וויסן נאר א דאָקטאָר.

אין דער צייַט פונעם שוואנגערן קומען אפט פאר שמערצן אין די שענקלען און אויך אנדערע נישט אנגענעמע דערשייַנונגען, וועלכע נעמען זיך פונעם פונאנדערוואקסן פון דער געבורט-מוטער און דאס אויפרעגן דורך דעם פונעם מאָגן און מארך. קאָפּ-שווינדלען, חלשות, נודיען, ברעכן און אפטע שפּייַען—דאס אלץ קענען זייַן נערוועזישע דערשייַנונגען, וועלכע ס'קען באהאנדלען נאר

א דאקטאר, וועלכער וועט נעמען אין באטראכט די באזונדערע אומשטאנדן. פונדעסטוועגן מעג מען זיך פרווון באנוצן מיט אזא אומשולדיק היימיש מיטל ווי ווארימע בעדער פון 36^0 לויט C אין משך פון 5 — 10 מינוט.

שווערע נערוועזישע דערשיינונגען קענען פארקומען אין משך פונם קימפעט, ד. ה. אין די 6 וואכן נאך דער געבורט (מעלאנכאליע, שטארקע אויפגערעגטקייט א. א. וו.) אין דער דאזיקער צייט מוז באזונדערס געשוינט ווערן דער קערפער, גייסט און געמיט פון דער פרוי און באזייטיקט ווערן אלץ וואס קאן זי אנשטרענגען אדער אויפרעגן. מיר האלטן אבער פאר נייטיק דא צו אונטערשטרייכן, אז אפילו שווערע גייסטיקע קראנקייטן אין משך פון קימפעט קענען אויסגעהיילט ווערן, אויב מען ברענגט די קימפעטארין אין אנטשפרעכנדיקע גינסטיקע באדינגונגען.

אין דער צייט ווען די פרוי זייגט קומען פאר נערוון שמערצן, וועלכע שטעלן מיט זיך, אייגנטלעך, נישט פאר קיין קראנקייט פון די נערוון גופא אין ווערן ארויסגערופן צוליב מעכאנישע סיבות. די פולע, אנגעצויגענע שווערע ברוסט הענגט אראפ און ציט שטארק די ברוסטמוסקולן, אויף וועלכע זי האלט זיך, און דאס ווערט איבערגעגעבן דער אקסל-הייל. דאס קען אויסגעמיטן ווערן דורך אן אנטשפרעכנדיק לייבל (סטאניק), וואס האלט אונטער גוט די ברוסט. יעדנפאלס דארפן די דאזיקע שמערצן קיינמאל נישט זיין קיין סיבה אויפצוהערן צו זייגן דאס קינד. ס'זענען פאראן אויך פרויען, וואס לײדן ביים זייגן פון א שטארקער אויפגערעגטקייט, מידקייט און נערוון-שוואכקייט. אין אזעלכע פאלן דארף דער דאקטאר פריער אויסנוצן אלע מיטלען אויף צוריק-צושטעלן דעם גייסטיקן גלייכגעוויכט און ערשט דעמאלט ווען

דאס גיט זיך אים נישט איין קען ער אנהויבן טראַכטן וועגן אָפּגעוויינען דאס קינד פון דער ברוסט (מיטאַמאָל אדער ביסלעכווייז). באזונדערס קען זיין נייטיק נישט צו לאנג צו געבן זייגן פאר בלוטאָרימע צארטע פרויען מיט ירושה-נייגונגען צו פארשיידענע קראנקייטן.

וואס איז נוגע דעם קריטישן עלטער—די איבערגאנגס יארן (וועגן וועלכע מיר וועלן ריידן גענויער אינם ווייטערדיקן קאפיטל) באמערקן זיך אפט גראד אין דער דאזיקער צייט נערוון-דערשיינונגען, וואס ווערן ארויסגערופן דורכן אויפהערן פון די רעגולן און פונם פעריאָדישן רייף-ווערן פון די אייעלעך. טרויעריקע שטימונגען, שטארקע אויפגערעגטקייט און מיגרענן זענען דעמאלט אפטע דערשיינונגען. פון דער אנדערער זייט גייט דורך די דאזיקע צייט בא א סך פרויען כמעט ווי נישט באמערקט. באוואוסטזיניקע טעטיקייט און פריילעכע שטימונג, דער געפיל פאר באקוועמלעכקייט, הארמאניע פונם לעבנס-אויפפאסן זענען די בעסטע מיטלען צו באקעמפן די ליידן, וואס זענען אָן א שום ספק צוזאמענגעבונדן מיט מער אדער ווייניקער שטראקן באוואוסטזיין פון דער אנקומענדיקער עלטער.

ווי מיר זעען איז די פרוי געצווינגט, אפהענגיק פונם עלטער, צו פארשיידענע נערוון-קראנקייטן. לאָמיר נאך קורץ זיך אָפּשטעלן אויף זייער כאַראַקטער. מיר אונטערשיידן דריי הויפטגרופן פון נערוון-קראנקייטן, דהיינו:

1. מיט פארענדערטע באוועגונגען,
2. מיט שטערונגען אין דעם עמפפינדן,
3. מיט גייסטיקע קראַנקייטן,

און אין יעדער גרופע אונטערשיידן מיר קראנקייטן מיט געשטייגערטער און אראָפּגעדריקטער נערוועישער אויפגערעגטקייט. אין דער ערשטער גרופע טרעפן מיר די נייגונג

צו קראמפן, וועלכע קומען פאר הויפטזעכלעך בא פרויען וואס זענען שוין נערוועיש פאראנלאגט. מען טרעפט דא אלע מינים קראמפן—פונם קלענסטן צוקן פון די געזיכט-מוסקולן ביז צו לאך-קראמפן, כל-ארליי שלוקערצן און שווערסטע קראמף-פארמען. זעלטענער זיינען אפגעשוואכטע באוועגונגען און דאס פאראליזירט ווערן פון געוויסע מוסקול-גרופן. אין אלע אזעלכע פאלן, וואס פאר א כאראקטער זיי זאלן נישט טראגן, איז נויטיק זיך צו ווענדן צו א דאקטאר. די קראנקע אליין קען מיטהעלפן דער פארבעסערונג דורך רויקייט פונם קערפער, באזייטיקן אלץ וואס קאן רייצן דאס אויג און געהער, דורך א שטיל באשיידן לעבן אין א רויקער סביבה, ווייט פון רוישיקע פארגעניגנס, איבער-רייסן די באשעפטיקונגען וואס קענען אויפרעגן, ווי למשל מוזיק, דורך א סך שלאפן א. א. וו.

זייער אפט זענען קראנקייטן פון דעם עמפפינדן. עס מאכן זיך פארשיידענע שמערצן פונם פנים, הענט און פיס, צווישן די ריפן, אין חוט-השדרה און אין א סך אנדערע פארמען. צייטנווייז מאכט זיך אן איבערגעטריבענע עמפפינדלעכקייט פון באשטימטע נערוון-געביטן, צ. ב. פון דער הויט, ריח-נערוון און אנד. זעלטענער טרעפט זיך א פארטעמפקייט פון דעם עמפפינדן, דאך טרעפט אויך אז די הויט ווערט כמעט אינגאנצן נישט פילבאר.

שטערונגען אין דעם גייסטיקן פארהאלטן זיך טרעפן זיך אפט בא דער פרוי צוליב סיבות, וואס זענען פארבונדן מיט די אויפגאבן פונם פרויען-קערפער. דא טרעפן מיר סיי דערשיינונגען פון רייצבארקייט און אויפרעגונג, סיי אויך פון דערשלאגנקייט, טעמפקייט און שוואכקייט, די ערשטע קענען דערגרייכן צו דער העכסטער מדרגה פון אויפגערעגטקייט די צווייטע ביז צו דער שווערסטער מעלאנכאליע. דער שורש פון די אלע גייסטיקע דערשיינונגען ליגט אין א געוויסער שוואכקייט

פונם ווילן. די פרוי דארף זיך אנשטרענגען צו דערשטיקן די קראנקע עמפפינדונגען און נישט לאָזן זיך בשום אופן פון זיי באהערשט צו ווערן. זי דארף זען צו האלטן זיך אין א פרישער און גלייכמעסיקער שטימונג, אָן שטארקע איבערגאנגען און נישט לאזן פונאנדערשפילן די געררייצטע פאנטאזיע. זי דארף זען אויסמיידן שווערע איינדריקן און אונטערהאלטן דעם גלייכגעוויכט צווישן געפיל און פארשטאנד. דא האנדלט זיך וועגן אַזאַ מין גייסטיקער דיעטע, וועלכע איז אפהעניק פונם כאַראַקטער פון דער פרוי און וועלכע זי אליין דארף דורכפירן. ווען די פרוי איז אימשטאנד באוואוסטזיניק אַכטונג צו געבן אויף זיך, קען זי זיך אליין אפהיטן פון שעדלעכע ווירקונגען. די פסיכאָלאָגיע פון דער פרוי, ד. ה. די לערע וועגן איר גייסטיקן לעבן, זאגט אונדז, אז די פרוי לעבט מער מיט געפילן און אינסטינקטן ווי מיטן קאלטן פארשטאנד. זי ווערט שטארקער און שנעלער ארויסגעפירט פון איר גלייכגעוויכט דורך אלץ וואס פארשאפט איר פרייד און עגמת-נפש. אמת, דאס איז דער שורש פון די אלע מעלות, וועלכע פרויען פארמאגן בכלל, נאר דערפאר אבער גיט זי זיך שנעלער אונטער דער ווירקונג פון ליידנשאפטן, און איז ווייניקער ווי דער מאן אימשטאנד רויק צו באַרעכענען אירע מעשים. גליקלעך איז נאר די פרוי וואס האט א געזונטן נערוון-סיסטעם און הגם זי באזיצט די פעיקייט איידל צו פילן, ווייסט זי אפילו נישט, אז זי האט „נערוון".

פארשטייט זיך אז אלץ וואס פארהארטעוועט דעם אָרגאַניזם, ווי לופט, ליכט, וואסער, באוועגונג ווירקט אויסגעצייכנט אויף די נערוון. דא דארף מען אויך אונטערשטרייכן, אז אן אנטשפרעכנדיקע דערנערונג איז זייער א וויכטיקער מאמענט אין דעם אונטערהאלטן פון דעם געזונט און כוחות פון דער פרוי. בכלל ווערט צו פיל און צו אָפט געגעסן, הגם די מלחמה און די נאך-

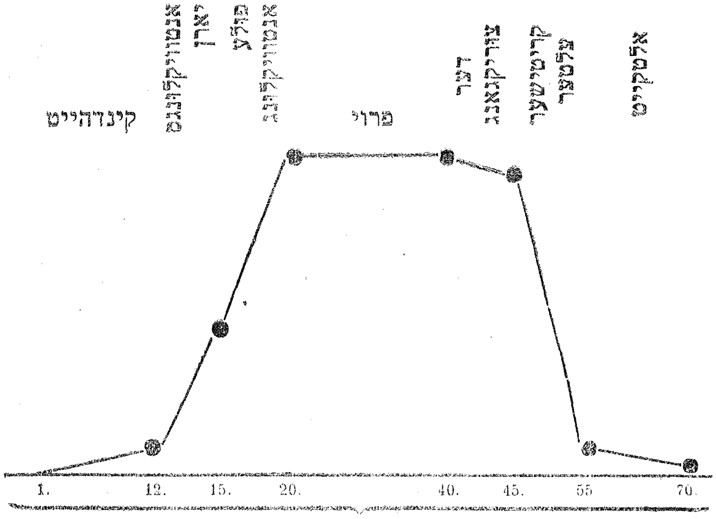
מלחמה יארן האבן אין דער דאזיקער הינזיכט א סך געענדערט.
בכלל אבער איז גענוג דריי מאָל א טאָג צו עסן און דערביי
דארפן באַפאָרצוגט ווערן די געוויקס-שטאָפן, צוליב דער מערסטנ-
טיילס שוואכער מאגן-טעטיקייט פון דער פרוי. אלע
אַלקאָהאָל-געטראַנקען דארפן ווערן אויסגעמיטן.
אויך דארף מען לאזן דעם מנהג, לויט וועלכן די פרויען פילן
זיך פארפליכטעט יעדן טאג אויסצוטרינקען עטלעכע גלעזער
שווערן קאַווע. דאָס מאדערנע רוישיקע לעבן האט אין זיך גענוג
אויסערלעכע רייץ-מאמענטן מען זאל דארפן נאך באנוצן אינער-
לעכע רייץ-מיטלען. די נארישע געוואוינהייט פון „צו-פיל עסן”
צעשפרייט אין משך פון יארן דעם מאגן און ער הויבט זיך אָן
צו נייטיקן אין אַ וואס גרעסערן סכום דערנערונג ביז צו דעם
געפיל פון זאַט זיין. אונדזער קערפער איז א מאשין פון שטאָף-
אויסטויש, און אויב מיר שטעלן איר צו יעדן טאג די נייטיקע
נישט צו גרויסע מאס פון שטאפן, וועט זי פינקטלעך ארבעטן
אין-משך צון צענדליקער יארן. און קעגנפאל ווערט די מאשין
צו פרי אויסגענוצט. אין א געזונטן קערפער וועלן אויך זיין גע-
זונטע נערוון און אזויאַרום וועט אויסגעמיטן ווערן נישט איין
שעה פון צער און צרות פאר דער פרוי און פאר איר סביבה.

דער קריטישער עלטער (איבערגאנגס-יארן)

שוין אין אלטערטום האט זיך גערעכנט די צייט ווען ס'הערן אויף די רעגולן אלס א קריטישע, ד. ה. זי ווערט באגלייט מיט פארשידענע נישט אנגענעמע עמפּפינדונגען און אפילו קראנקייטן, וואס קענען אננעמען אן ערנסטן כאראקטער, הגם מערסטנטיילס פארשווינדן מיט דער צייט די דאזיקע שטערונגען. דאס שוואנקען און די נישט זיכערקייט אין דער דאזיקער צייט ווערט אויפגענומען ווי א ק ר י ז י ס, וועלכן דער קערפּער מוז דורכמאכן. אויב מיר ווילן פארשטעלן דאס לעבן און טעטיקייט פונעם פרויען-ארגאניזם גראפיש אין דער פארם פון א קרומער ליניע (זע ציינג. 16) קען מען פעסטשטעלן, אז ביז 12 יאר שטייגט די ליניע זייער ווייניק ארויף. ערשט צום סוף פון דער קינדהייט הייבט זיך די ליניע שטארק ארויף ביז צום העכסטן פונקט (בא 20 יאר) און פארבלייבט אזוי ביז צו 40 יאר און לאזט זיך א ביסל אראפּ ביז צו 45. דא לאזט זי זיך ש ט א ר ק אראפּ אין משך פונעם „קריטישן עלטער" ביז צו 55 יאר און פארבלייבט אויף א נידעריקער שטופע אויף דער עלטער. דאס דאזיקע שנעלע א ר א פּ פ א ל ן פון דער קרומער געשלעכט-ליניע באדייט אן אויפהערן פון די געשלעכטלעכע אויפגאבן און

איז דעריבער א ווענדפונקט אין דער קערפערלעכער טעטיקייט. פארשטייט זיך האבן די דאזיקע אלע צאלן נאר א דורכשניטלעכן ווערט און זענען אפהענגיק פון דער פערזאן, ראסע און קלימאט.

דארט וואו די דערמאנטע ליניע הויבט זיך אן אראפצולאזן איז דער העכסטער פונקט אין דער געשלעכטלעכער אנטוויקלונג



יארן

צייכענונג 16.

דיאגראמע פונם געשלעכטלעבן פון דער פרוי.

און גלייכצייטיק די שוועל פון דער פארקערטער אנטוויקלונג. דאס הייסט נאך נישט, אז זי הערט אויף צו זיין פעיק צו וועלכער נישט איז טעטיקייט. פארקערט, די פופציקיעריקע פרוי קען נאך זיין זייער פריש, מונטער און לעבנסלוסטיק, ביז ס'ווייזן זיך די אומפארמיידלעכע סימנים פון דער עלטער. דער קריטישער עלטער איז נאר אן איבערגאנג צו דער עלטער, און

בא אייניקע דויערט דער דאזיקער איבערגאנג לענגער און בא אנדערע קירצער.

צום גליק גייט דורך דער דאזיקער קריטישער עלטער בא מערסטנטיילס פרויען נאָרמאַל. ס'מאכן זיך דערביי דערשיינונגען פון א שטארקער גערייצטקייט, אזוי ווי באם שניידן זיך פון די ציין בא א טייל קליינע קינדער, נאר קיין קראנקייט איז דאס נישט. געוויינלעך הויבן אָן אין דעם פעריאָד די רעגולן פאָרצוקומען זעלטענער, ווערן פארשוואונדן אויף א חודש אדער צוויי און קומען אויך פאר מערסטנטיילס אין א שטארקערער פארם. אין אנדערע פאלן פארלירן די רעגולן זייער רעגלמעסיקן כאַראקטער און די פרוי הויבט אָן פארלירן דערביי דעם רעכנונג. אויב דאס קומט פאָר אין אַ צו שטארקער פארם, פולשטענדיק אָן אַ באשטימטן סדר, באזונדערס אויב דער בלוט-אויסגוס דויערט לאנג אָן די פויזעס פון עטלעכע וואָכן—דארף מען אפילו אין אזעלכע פלומרשט נישט ערנסטע פאלן נישט אָפּלייגן דאס ווענדן זיך צו א דאָקטאָר. ס'איז מערקווירדיק ווי אפט ס'גבנען זיך אריין אומבאַרקטערהייט קראנקייטן גראָד בא עלטערע פרויען און בלייבן א לענגערע צייט פארנאכלעסיקט. בא אַ נאָרמאַלן פארלויף פון די איבערגאנגסיאָרן איז די אויפגאבע פון דער היגיענע א פשוטע: מען דארף לאזן דעם דאזיקן אומפארמיידלעכן פראצעס פארקומען ווי ווייט מעגלעך נאטירלעכער און נישט שטערן אים דורך א נישט צוועקמעסיקן לעבנסשטייגער, נישט אַנטשפרעכנדיקער דערנערונג, צו שטארקע אָנשטרענגונגען, גייסטיקע אויפרעגונגען א. א. וו. זייער וויכטיק איז צו זען אויסצומיידן אַ מאָגן-פאַרשטאָפּונג. בכלל דארף מען אויך זען אויסצומיידן אלץ וואס קען מיטהעלפן דאס אנזאמלען זיך פון בלוט אינם בעקן—נישט צו פיל זיצן אויף איין אָרט, זיין אפט אויף פרישער לופט,

טרינקען אפט וואסער אדער אנדערע לייכטע געטראנקען, נישט עסן קיין שווערע שפייז. גראָד אין דער צייט פון די איבערגאנגסיארן איז באזונדערס וויכטיק א גלייכמעסיקע גוטע שטימונג, א רואיקער לעבנסשטייגער פון ארבעט און לייכטע צערשטרייונגען, דער פארקער מיט אנגענעמע און אינטערעסאנטע מענטשן, סימפאטישע געזעלשאפט און פאמילין-פרייד. וואלט דאס אלץ געווען דורכפירבאר און וואלט מען זיך מער צוגעפאסט צו די פאדערונגען פון דער היגיענע—וואלטן די פרויען א סך גרינגער און אנגענעמער דורכגעמאכט דעם דאזיקן פעריאד, פאר וועלכן א סך פרויען האבן אזוי מורא. יעדענפאלס קען מען נישט לייקענען, אז צוליב סיבות, וועלכע לאזן זיך נישט שטענדיק פעסטשטעלן, טראגן די איבערגאנגסיארן בא אייניקע פרויען א נישט נארמאלן קראנקן כאראקטער. דאס אויפהערן פון דער טעטיקייט פון די אייערשטאָקן קען אפילו בא געזונטע פרויען אננעמען א שטארקע פארם און ארויסרופן אלגעמיינע שטערונגען. דאס צופליסן און אפפליסן פון בלוט צו די אייערשטאקן און געבורט-מוטער הערט אויף, ווייל זייער טעטיקייט איז געענדיקט. דאס קאן אויך זיין די סיבה פון שטערונגען אין בלוט-קרייזלויף אפילו ביי פרישע נאך בליהענדיקע פרויען, וואס דריקט זיך אויס אין צושטראָמען פון בלוט צום געהירן, פנים און הארץ. דאס אזויגערופענע „שלאָגן אַ היץ" און דאס הארץ-קלאַפן זענען טיילווייז נערוועזע ערשיינונגען, טיילווייז א פועל-יוצא פונם צייטווייליקן פארשטארקטן בלוט-צופלוס צו געוויסע קערפערטיילן. הגם דאס האט נישט קיין שום ערנסטערע באדייטונג, פונדעסטוועגן ווירקט דאס אויף דער פרוי נישט אַנגענעם און באַאומרויקנדיק, ווייל זי פילט אפט אליין ווי זי ווערט פאַררויטלט. אינסטינקטיוו, און גאנץ ריכטיק, באנוצט די פרוי אין אזעלכע פאלן בארויקנדיקע אדער זויערלעכע געטראנקען

(לימאָנאַד, פריש וואסער א. א. וו.), פרישע און געקאכטע פרוכטן, קילט דעם קאָפּ אדער האַרץ, מאכט זיך פוס־וואנעס מיט זענעף און קאָך־זאַלץ, קילע זיץ־וואנעס. און אין דער אמתן געלינגט אין אזעלכע פאלן, אויב נישט אינגאנצן, איז לכל הפחות צו פארקלענערן דעם דראנג פון בלוט. יעדנפאלס דארפן די פרויען, וואס האבן בכלל אזא סיסטעם פון בלוט־געפעסן, זען ווי ווייט מעגלעך אויסצומיידן אויפרעגונגען, וועגן וואס מיר האבן שוין גערעדט אין דעם קאפיטל וועגן נ ע ר ו ו ע י ש ע דערשיינונגען, וואס איז נוגע די א ר ג א נ ע ן פ וּ ן פ אַ ר ד י י ע ן זענען די דערשיינונגען פון א שלעכטן מאגן פארבונדן מיט דער אנטוויקלונג פון גאַזן, שטיין אונטרן הארצן, דריקעניש אין מאגן זעלטן אויפן נערוועישן באדן און מערסטנטיילס קומט דאס פון א מאָגן קראנקייט, וועגן וועלכער מען דארף זיך ווענדן צו א דאָקטאָר. אויך די טעטיקייט פון די קישקעס איז אין דעם דאזיקן פעריאָד אפטמאל געשטערט און ס׳באמערקט זיך א נייגונג צו עצירות, אויף וואס ס׳ווירקט גוט ביטערוואסערן און די נאטירלעכע וואסערן פון קיסינגען, מאריענבאד, קארלסבאד און אגד. דער אויסוואל פונם קוואַל און וויפל צו טרינקען דארף מען אליין נישט באשטימען, ווייל מען דארף דא נעמען אין באטראכט דעם קערפער און דער צושטאנד פון אזעלכע וויכטיקע ארגאנען ווי לעבער, הארץ, נירן א. א. וו. נישט קיין אנטשפרעכנדיקער אויסוואל קאן מער ברענגען שאדן ווי נוצן. באזונדערס גוט ווירקן אויף א סך פרויען אין אזעלכע פאלן פרישע זאפטיקע ירקות און כל־ארליי פרוכטן ווי אויך עפל־ווייַן און לימאָנאַד.

מערקווירדיק וואס פאר א ווירקונג ס׳האט פ ע ט ל י י ב י־ ק י י ט אויף דעם אלגעמיינעם געזונט־צושטאנד אין דעם קריטישן עלטער און ס׳איז א באקאנטער פאקט, אז דאס אויפהערן פון דער טעטיקייט פון די אייערשטאקן געפינט זיך אין אן ענגן

צוזאמענהאנג מיטן פראצעס פון אנזאמלען זיך פון פעטס. אין דעם דאזיקן פעריאָד איז דאס דיקווערן און אפטע דערשיינונג און איז צוזאמענגעבונדן מיט שטערונגען פון דער טעטיקייט פון הארץ, לעבער און אנד. טיילן. יעדע פרוי וואס איז גענייגט דיק צו ווערן דארף דעריבער אומבאדינגט אין דעם דאזיקן עלטער אָננעמען מיטלען קעגן דעם—דורך אַן אנטשפרעכנדיקער דערנע-רונג, פארשטארקטער קערפּערלעכער טעטיקייט און בעדער-קוראציע. א דערנערונג וואס זאל אויסמיידן א צו שטארקע פעטלייביקייט דארף קודם כל נישט אנטהאלטן אין זיך קיין צוקער. שעדלעך זענען אויך אלע שפייזן וואס אנטהאלטן קראָכמאַל (אין כעמישן זין), ווייל דער קערפּער ארבעט אליין אויס פונם צוקער און קראָכמאַל דאס פעטס. עסן דארף מען—מאָגער פלייש, א סך ירקות, סאַלאַט און פרוכטן.

דאס איבעריקע פעטס איז א באַלאַסט, וועלכן דער קערפּער דארף מיט זיך ארומשלעפּן. דאס פעטס אויפן הארצן און ברוסטקאַסטן פארשווערן די טעטיקייט פון די דאזיקע קערפּערטיילן. ס'זענען אָבער אויך פאַראן אנדערע אומאנגענעמלעכ-קייטן, וואס זיינען פארבונדן מיטן צו שטארקן דיק ווערן. אין די פאלדן פון דער הויט בלייבן אָפּט איינגעהאלטן די אויסטיילונגען פון שווייס און פעטס-דריזן. די אויבערשטע הויט ווערט פון דעם רויט און פּלאַצט אין איינציקע ערטער, וועלכע נעצן זיך און בריען. באזונדערס קומט דאס פאר אין די פאלדן אונטער דער ברוסט און צווישן די פיס און בושה-ליפּן. צו דעם איז פאראן נאר איין מיטל—פּינקטלעכסטע ריינקייט און דאס האלטן טרוקן די פאלדן מיט בעגזין און וייכן פודער אדער מיט צינק-פּאסטע.

אין דעם דאזיקן עלטער מאכט זיך אויך נישט זעלטן בא פרויען א בייסן, באזונדערס אויף די אויסערלעכע געשלעכט-

טיילן. מערסטנטיילס איז דאס א קראנקייט פון די דינסטע שפיצן פון די הויט־נערוון, וואס נעמט זיך, מסתמא, צוליב דעם פארשווינדן פונם פעטס אין דער שיכט אונטער דער הויט. אזוי ווי אבער אזא בייסן קען אויך אפט זיין א סימן פון א צוקער־קראנקייט דארף מען זיך דעריבער אין אזעלכע פאלן ווענדן צו א דאקטאר. אויב א צוקערקראנקייט איז אויסגעשלאסן, געלינגט עס היינט־צו־טאג שטענדיק אויסצוהיילן די דאזיקע קראנקייט צי מיט דער הילף פון זאלבן, צי מיט דער הילף פון א קורצן באשטראלן מיט רענטגען־שטראלן און אזויארום פטור ווערן פון א קראנקייט, וואס האט צוליב דעם שטענדיקן דראנג צום קראצן פארביטערט דאס לעבן נישט פון איין עלטערער פרוי.

די אייערשטאקן, געבורט־מוטער און שייד מאכן דורך, אין די איבערגאנגס יארן א פארקערטע אנטוויקלונג ביז צו א פולשטענדיקער ארבעטסאומפעיקייט. די אנצינדונגען און מעכאנישע אויפרייצונגען און פארענדערונגען, וואס זענען פארבונדן מיטן געשלעכטלעכן לעבן פון דער פרוי, קומען, פארשטייט זיך, נישט פאר אין דער דאזיקער צייט. פון דער אנדערער זייט אנטשטייט אבער אין די איבערגאנגס יארן א נייגונג צו דער אנטוויקלונג פון בייזארטיקע אויסבילדונגען, וועלכע האבן זיך שוין אפשר לאנג אנטוויקלט אינם קערפער אויף א נישט קאנטיקן אופן. ס׳איז גוויטיק, אז די פרויען זאלן וויסן די סכנה פון דעם און ביי דעם קלענסטן חשד זיך ווענדן צו דער אויפזיכט און קאנטראלע פון א דאקטאר. א סך אפטער ווי אויף אנדערע געשלעכט־ארגאנען טרעפט א קרעבס (ראק) אויף דער געבורט־מוטער, הגם אויך די אנדערע געשלעכט־טיילן קענען ווערן דורך דער קראנקייט אנגעגריפן און צעשטערט. אויך דארף מען וויסן אז אין קיין שום עלטער איז מען נישט באווארנט פון דער דאזיקער

קראנקייט. די דערפארונג האט אבער פעסטגעשטעלט, אז אָפטער פאר אלץ ווערט אנגעגריפן דורכן קרעבס די געבורט-מוטער און קודם כל די אונטערשטע טיילן, דער אזוי גערופענער געבורט-מוטער-האלדז און געבורטמוטער-ליפּן און די דאזיקע קראנקייט מיט אלע אירע ליידן טרעפט זיך בא פרויען באזונדערס אפט אין דער צייט פון די איבערגאנגטיארן. ס'איז וויכטיק אז יעדע פרוי זאל געדענקען: 1) אין אנהויב פארשאפט נישט דער קרעבס קיין שום שמערצן; 2) צום אנהויב קומען כמעט קיינמאל נישט פאר קיין שום שטארקערע בלוט-אויסגוסן; 3) צום אנהויב ווייזט דער קרעבס נישט ארויס קיין שום דערשיינונגען פון א שווערער קראנקייט, וואס מאטערט אויס. אין דער ערשטער סטאדיע קען מען דעם קרעבס אויסהיילן! די דאקטוירים און פרויען דארפן דעריבער אכטונג געבן, אז די דאזיקע קראנקייט זאל פון אנהויב אן דערקענט און געהיילט ווערן. לויט וועלכע סימנים קען מען אמאל דערקענען דעם קרעבס-געשוויר אויף דער געבורט-מוטער? קודם כל וואסערדיקע ראזע אויספלוסן, ענלעך צו פלייש-וואסער, וועלכע קומען פאר אן וועלכער נישט איז שייכות מיט די רעגולן. דערנאך אלע בלוט-אויסגוסן וואס קומען פאר אויסער די רעגולן. באזונדערס פארדעכטיק זענען קליינע בלוט-אויסגוסן נאכן געשלעכט-לעבן פארקער, בלוט-אויסגוסן, וואס שטעלן זיך איין נאך חודשים אדער יארן נאכן אנטגילטיקן פארלוסט פון די רעגולן, מערסטנטיילס אין די פופציקער יארן, באדייטן קיינמאל נישט קיין ווידערקערן זיך פון די רעגולן, ווי דאס ווערט כסדר אנגענומען דורך די פרויען גופא, וועלכע ווילן זיך דאס אליין זיך איינריידן. אזעלכע בלוט-אויס-גוסן זענען אָן אויסנאם א סימן פון א

קראנקייט און אויב דער דאקטאר שטעלט פעסט, אז דאס איז נישט קיין קרעבס איז אַודאי גוט! יעדע קלוגע פרוי דארף דעריבער אין דעם קריטישן עלטער זיך לאָזן אונטערזוכן פון צייט צו צייט דורך א געוויסנהאַפטן דאָקטאָר, בכדי צו האבן די איבערצייגונג, אז זי האט געטאן אלץ אויף אפצוהיטן זיך פון א מעגלעכער זייער שווערער קראנקייט. דער דאָקטאָר, וואס אונטערזוכט נישט בא בלוט-אויסגוסן די אינערלעכע געשלעכט-טיילן האַנדלט נאַכלעסיק.

יעדע פרוי דארף זען, אז זי אליין און אויך אירע באקאנטע פרויען זאלן אָפהיטן די דאזיקע כללים, און צוליב דעם וועלן די איבערגאנגס-יאָרן פארלירן א גרויסן טייל פון דעם געפאר, פאר וועלכן די פרויען האבן אזוי מורא.

מיר ווילן דא בארירן נאך אַ פראגע, וואס איז א ביסל קיצלדיק, נאר דאך איז נישטא קיין סיבה אויסצומיידן זי אין דעם דאזיקן בוך, וואס וויל זיין א „וועגווייזער" און איז געשריבן פאר ערנסטע און רייפע מענטשן. ס'איז אין דעם דאזיקן קאפיטל אנגעוויזן געווארן, אז די איבערגאנגס-יארן כאראקטעריזירן זיך דערמיט, וואס ס'הערט אויף די טעטיקייט קודם כל פון די אייערשטאקן, וואס איז די וויכטיקסטע טרייב-קראפט פון דעם געשלעכט-סיסטעם, וואס קען פארגליכן ווערן מיט א געשפאנטער פעדער אין אַ זייגער. אלע איבעריקע דערשיינונגען, ווי אויך די פריער געשילדערטע ענדערונגען אינם קרייז-לויף פונם בלוט, זענען א פועל יוצא פונם אויפהערן פון דער טעטיקייט פונם אייערשטאָק—פונם אינערלעכן אָפטיילן זיך פון די אייעלעך (זע דעם ערשטן קאפיטל). אבער דער געשלעכטלעכער דראַנג, דער באגער און די עמפפינדונג פון גענוס ביים פארקער

קען פארבלייבן נאך אין משך פון יארן און אלס אַן אויסנאַם אפילו ביזן טיפן עלטער—ס'איז אבער נישט מעגלעך קיין שוואַנגערן נאכן פּאקטישן איינשטעלן זיך פון די איבערגאנגס־יארן. א סך פרויען אין סוף פון די פערציקער און אין די פופציקער יארן ווערן געמאַ־טערט פון דער מורא אז זיי זענען שוואנגער. זיי טראכטן אזוי צוליבן אויפהערן פון די רעגולן און דעם שטארקן געפיל פון באפרידיגונג באם געשלעכטלעכן פאַרקער. ווער ס'האט געלייענט און פארשטאנען דאס דאזיקע בוך וועט וויסן, אז דער דאזיקער געדאנקען־גאנג איז לגמרי נישט בארעכטיקט. אויך דאס וועט מיטהעלפן דער גייסטיקער רויקייט פון דער „פרוי אינם קריטישן עלטער".

רעזיומירנדיק די פריערדיקע אנווייזונגען דארף מען זאגן, אז דער קריטישער עלטער פארלאנגט פון דער פרוי א באזונדער היגיעניש פארהאלטן זיך. דער לעבנסשטייגער און דערנערונג דארף זיין אן אנטשפרעכנדיקע, באוועגונג אויף דער לופט, מאַסאַזש און א ביסל גימנאסטיק. אויב די פארהעלטנישן דערלויבן דאס—בעדער און קוראָרטן, דאס אָפּפרישן זיך אויף רייזעס און אין דאָרף. די אלע מיטלען מאכן גרינגער דאס איבערקומען די איבערגאַנגסיאָרן. גליקלעך איז די פרוי וואס קען דאס אלץ אויספירן, דאס וויכטיקסטע איז אבער דאס פריי זיין פון מאטעריעלע דאגות, א גלייכמעסיק גוטע שטימונג, דאס באזיצן פון ווילנס־קראפט און ענערגיע. די דאזיקע יארן פון א רייכער לעבנס דערפארונג פאסן זיך צום בעסטן, אז די פרוי זאל זיך ווידמען אחוץ דער פאמיליע אויך דער געזעל־שאפטלעכער ארבעט, אין וועלכער יעדע מאדערנע פרוי קען הייַנט געפינען לויט איר סאָציאַלער שטעלונג און ביל־

דונג די אנטשפרעכנדיקע געלעגנהייט. אין קיין שום עלטער ווייזט זיך נישט אזוי ארויס די הערשאפט פונם גייסט איבערן קערפער ווי אין דעם פעריאד און דאס פארלייכטערט דאס ארי־בערטראגן דעם באוואוסטזיין פונם פארשווינדן פון די באזונדערע פרויען־אייגנשאפטן. ווי די צייטן אין יאר האט אויך דאס אלט ווערן אירע אויפגאבן, בארעכטיקונג און שיינקייט. מען מוז נאר באגרייפן און האבן דרך־ארץ פאר די געזעצן פון לעבן און נאטור און עס וועלן פארשוואונדן די שטימונגען, וואס שטעלן אויף איין מדרגה דאס „אלט ווערן" און דאס „ווערן אומניטצלעך". דאס וואס די „עלטערע פרוי" געווינט אין דערפארונג, לעבנס־חכמה און אין כאראקטער וועגט אפטמאל איבער אלץ וואס זי האט פארלארן אין שיינקייט, אויבערפלעכלעכן געניוס און אנדערע פאריבערגייענדיקע אוצרות.

ספאָרט און היגיענע.

ס'איז נישט קיין שלעכטער סימן פון אונדזער צייט, וואס די פאלקסשיכטן האבן אנגעהויבן צו לייגן אלץ א גרעסערע באדייטונג אויף דער קערפערלעכער אנטוויקלונג. מיר וועלן דעריבער ווידמען א באזונדער קאפיטעל דער באדייטונג פון די דאזיקע איבונגען פאר דער היגיענע פון דער פרוי. דער דאזיקער טייל פון היגיענע איז פריער געווען שטארק פארנאכלעסיקט. אמת, אויך פריער האט מען אונטערשטיצט און אנטוויקלט ביי מענער גימנאסטיק, וואנדערן און באוועגלעכע שפילן, נאר די זעלביקע שטרעמונגען בא פרויען און מיידלעך האבן נישט געפונען די געהעריקע סימפאטיע. מען פלעגט זיי לאזן מאכן מאָציאָנען לויט זייער אייגענעם איינזען, נישט אָפּשטעלנדיק זיך צי דאס קומט פאר רעגלמעסיק און סיסטעמאטיש. מען איז אבער געקומען צו דער איבערצייגונג, אז די מוסקול־באוועגונגען זענען א וויכטיקער פאקטאר אין דער היגיענע און אז קיין שום מיטל קען נישט פארבעסרן אזוי דאס געזונט, ווילנסקראפט און מוסקול־ענערגיע ווי ריכטיק דורכגעפירטע אקטיווע באוועגונגען. די באדייטונג פון דער קולטור פונם קערפער שטייגט דעריבער פון יאר צו יאר.

איבערגייענדיק צו באזונדערע איבונגען קען מען אנווייזן אז אפילו די פּרימיטיווע [illegible] [illegible] דערהאלטן נוצן. מיר מיינען קערפּערל דאס שפּאצירן [illegible] [illegible] לופט, אטעמען געבנדיק אויף א גרינדלעכן אטעמזין, דאס איבערדרייען פון דעם זיצנדיקן לעבנסשטייגער בא באשעפטיקונגען מיט האנטארבעט און אזוי ווייטער. ביז די לעצטע צייטן פלעגט מען זיך ווייניק אינטערעסירן ווי לאנג א פרוי פלעגט זיצן צונויפגעדרייט בא אן ארבעט. געוויינלעך פלעגן אזעלכע ארבעטן אויסגעפירט ווערן אין פארמאכטע צימערן, וואו די לונגען האבן אפילו נישט די מעגלעכקייט טיף און גרינדלעך איינצואטעמען די פרייע לופט אין משך פון א פויזע. אפילו אויב מען ארבעט אין אזא לאגע אויף דער פרייער לופט איז אויך דאס אָטעמען צו איבערפלעכ-לעך און די אויבערשטע טיילן פון די לונגען ארבעטן צו ווייניק. ס'איז דעריבער נישט קיין וואונדער וואס אזא צוזאמענגעבויגענע לאגע, וואס ווירקט אויך אויף דעם קרייזלויף פונם בלוט, רופט ארויס פארשיידענע שטערונגען, וואס קענען אמאל ווערן באמערקט ערשט אין יארן ארום. יעדע פרוי מוז דעריבער געדענקען, אז זי מוז איבעררייסן אין משך פון יעדער שעה אויף לכל-הפחות פינף מינוט די ארבעט, וועלכע ווערט אויסגעפירט זיצנדיקערהייד. דערביי דארף זי זיך אויפשטעלן, אויסגלייכן זיך און צוריקציענדיק די אקסלען טיף אָטעמען און אזוי ארום אויסלופטערן די לונגען, אזוי ווי יעדער פארנינפטיקער מענטש לופטערט אויס זיין צימער. דאס איז נויטיק אויף צו פארזארגן דאס בלוט מיט א צופלוס פון זויערשטאף. די אָטעם-באוועגונגען מוזן זיין קרעפטיק און טיף, נישט באשרענקט דורך ענגע קליידער און בא יעדן אטעם דארף מען אין זינען האבן: איינצואָטעמען דורך דער נאָז און טיף און לאנג אויסצו-אָטעמען דורך דעם מויל. נאך אזעלכע אָטעם-

באוועגונגען פילט מען זיך בא דעם פארטוזעצן פון דער ארבעט א סך פרישער. אזעלכע פויזן אין דער ארבעט זענען נאך נישט גענוגנדיק. זיי מוזן נאך דערגאנצט ווערן דורך צוועקמעסיקע באוועגונגען אויף דער פרישער לופט. בא א שיינעם וועטער, זונענשיין און אנגענעמער טעמפעראטור איז נישט נויטיק קיין באזונדערע אָנרעגונגען דערצו און ווען די צייט דערלויבט דארף מען גיין אָפט צו־פוס. נאר אויך אין א שלעכטן וועטער, אין א רעגן און שניי, אין א ווינט און קעלט, דארף מען זיך נישט אפהאלטן יעדן טאג לפחות א האלבע שעה זיך צו באוועגן אויף דער פרייער לופט. איז מען אנטשפרעכנדיק אנגעטאָן און מען האט נישט מורא צו האבן פאר אן אָפקילן זיך פונם קערפער, זענען אזעלכע שפאצירגענג זייער ניטצלעך שוין צוליב דעם פארהארטעווען ווערן און צוגעוואוינען זיך צו יעדן וועטער. אויך דאס שפאצירן איז א קונסט מען דארף טרעטן קרעפטיק און ענערגיש, נישט איינגעבויגן, ווי מען וואלט געזוכט עפעס אויף דער ערד, נאר זייער גלייך און דערביי טיף אָטעמען מיט צוריקגעצויגענע אַקסלען, באזונדערס ווען מען געפינט זיך אויף דער זון און דער ווינט בלאזט נישט אין פנים אריין. פעסטע רעגלמעסיקע טריט זענען נויטיק בכדי צוצוגעבן דער באוועגונג א געוויסן ריטם. ווייניק היגיענישע נוטצן האבן פון זייער שפאצירן מענטשן וואס גייען קוים־קוים, אטעמען אויבערפלעכלעך, הויבן ווייניק אויף די פיס און די מוסקולן ווערן דערביי נישט גענוגנדיק אָנגעצויגן.

מיר גייען איצטער איבער, צו די סיסטעמאטישע קערפערלעכע איבונגען, וואס זייער נוטצן איז גארנישט נייטיג אויפצוקלערן. מיר מיינען דא דאס שווימען, גליטשן זיך און אנדערע באוועגלעכע שפילן אויף דער פרייער לופט (גימנאסטיק, פילקע, וועטן זיך אין לויפן, טעניס, שליטלען זיך, פארן אויפן וועלא-

סיפּעד און סקי). דאַ האָבן מיר אַ ברייט פעלד פון מעגלעכקייטן פאַר די פאַרשיידנסטע וואַריאַציעס פון די באַוועגונגען. ס'איז נישט נויטיק זיך אָפּצושטעלן דאָ אויף די פּרטים פון די דאָזיקע באַוועגלעכע שפּילן—אין אַלגעמיין העלפן זיי מיט צו אַנטוויקלען די זיכערקייט אינם טרעפן און שטאַרקן די ענערגיע, מונטערקייט און מוסקול-קראַפט. אַזעלכע שפּילן און איבונגען, אויסגעפירט נישט ביז צו אַן איבערגעמאַטערטקייט, זענען שטענדיק גינסטיק פאַרן אָרגאַניזם פון מיידלעך און פרויען.

מיר ווילן נאָך באַרירן אייניקע באַזונדערע פאָרמען פון גימנאַסטיק—די פרייע איבונגען און די איבונגען מיט מכשירים. די פרייע איבונגען זענען איצט זייער פאַרשפּרייט, ווייל זיי קענען ווערן אויסגעפירט אומעטום און שטענדיק. מען דאַרף דערצו נישט האָבן קיין שום פאַרבערייטונגען אָדער אַפּאַראַטן. עס גענוגט איינדערפרי אין משך פון 10 מינוט נאָכן וואַשן זיך, איידער מען טוט זיך אָן, די הענט און פיס אויסציען און צוריקציען לויט אַ געוויסן סיסטעם, וועלכן מען קען זיך אַליין אויסשטעלן, דעם קערפּער דרייען און ווענדן, דעם ברוסטקאַסטן טיכטיג צו צעשפּרייטן א. א. וו. די דאָזיקע באַוועגונגען דאַרפן פאָרקומען, פאַרשטייט זיך, אין אַ גוט דורכגעלופטערטן צימער, זומער-צייט ביים אָפענעם פענצטער. די הויפּטזאַך בא אַלע אַזעלכע פרייע איבונגען איז די רעגלמעסיקייט, אויסדויער, און אַ געוויסע אָנשטרענגונג פון קראַפט ווערט דאָס יעדן טאָג דורכגעפירט, דויערט נישט לאַנג ווי מען שפּירט דעם אויסערגעוויינלעכן נוצן פאַרן קערפּער, וואָס ווערט פאַרהאַרטעוועט.

אין די לעצטע צוויי צענדליקער יאָרן האָבן מיר דורכגעמאַכט אייניקע גרויסע באַוועגונגען, וואָס שטעלט זיך אַלס אויפגאַבע אויסצובילדן אַ נייעם שענערן און געזונטערן טיפּ

מענטש,—דאס איז די טאנצקונסט פון א י ז אַ ד אָ ר אַ ד ו נ ק אַ ן, די גלענצענד דורכגעטראַכטע מעטאָדע פון ז ש אַ ק ד אַ ל ק ר אָ ז פון ריטמישער גימנאַסטיק און, צום סוף, די גימנאַסטיק פונם פרויען-קערפער לויט דער סיסטעם פון פרוי ד"ר בעס-מענסענדיק. אין די גרויסע שטעט איז פאראן א געלעגנהייט זיך צו באַקאַנען מיט די דאזיקע שולן און די מוטערס וועלן גוט טאן אויב זיי וועלן לערנען זייערע קינדער ריטמישע גימנאַסטיק, בכדי זיי זאלן זיין בויגיק, עלעגאנט און לייכט באַוועגלעך און זיי אליין דארפן זיך פארנעמען מיט גימנאַסטיק (לויט דער סיסטעם פון פרוי מ ע נ ס ע נ ד י ק), בכדי אפצוהיטן זייער יוגענדלעכן אויסזען, עלעגאנץ און פרישקייט.

אויב מיר ווילן אָנווייזן אויף באזונדערע מוסקול-באוועגונגען, דארף מען קודם כל אָנווייזן אויפן „שווימען". קיין שום ספאָרט קען זיך נישט פארגלייכן אין היגיענישער הינזיכט מיטן שווימען. די גאנצע מוסקולאטור פונם קערפער ווערט אָנגעשפּאַנט און טעטיק. דאס וואַסער וואַשט דעם קערפער און רעגט די הויטנערוון. י ע ד ע ס ק י נ ד מ ו ז ל ע ר נ ע ן ש ו ו י מ ע ן (א חוץ אין איינציקע פאלן, ווען א דאקטאר פארבאט דאס) און בא דער ביליקייט און אַלגעמיינער צוגענגלעכקייט פון דער דאזיקער איבונג דארף דאס שווימען זיין איינער פון די פארשפרייטסטע ספארטן אויך צווישן די פרויען. אויך דאס ר ו ד ע ר ן אויף א שיפל איז דורכויס א געזונטער ספאָרט, אויב מען טרייבט נאר נישט איבער—דאס איז אבער צוגענגלעך נאר פאר געוויסע קרייזן פון דער געזעלשאפט. דאס זעלביקע איז אויך נוגע דעם ס ק י-ס פ אָ ר ט. פארקערט דאס אַ ר אָ פּ ג ל י ט ש ן זיך פון בערג ווערט צוליב דער איינפאַכקייט אלץ מער פארשפרייט צווישן יוגנט און אַלט, אָרים און רייך. דאס פאָרן אויפן וועלאָסיפעד (ראָווער) איז אויך זייער געזונט, הגם דערביי קומט אין באַוועגונג נאר

א טייל פון דער קערפּער־מוסקולאַטור. דערפאַר אבער שפּאַנט דאס צו גייסטיקער געגנוואַרט, אַנטשלאָסנקייט און דערמיט ווערט אַנטוויקלט דאס באַהערשן פונם ווילן. בא א גוט אויסגעאַרבעטן זאָטל ווערט אויסגעמיטן דאס רייבן און שעדיקן די אויסערלעכע בושה־ליפּן. א געהעריק פאַרמאַכטע קלייד מאַכט אוממעגלעך דאס פאַרשטויבן זיך פון דעם אונטערשטן טייל פונם קערפּער.

דער אינטערעס צום וואַנדערן און זינגען אין דער פאָרם פון פאַרשיידענע אויספלוג־גרופּן איז איצט זייער פאַרשפּרייט ביים פאָלק. די דאָזיקע באַוועגונג קען מען נאָר באַגריסן און אונטערשטיצן, אויב נאָר זי איז פריי פון דער סכנה פון א געוויסער אויסגעלאַסנקייט פון געשלעכטלעכע אָנשווינגען און זיטן.

די ספּאָרט באַוועגונג, דאס אָנערקענען פון דער וויכטיקייט פאַר דער היגיענע פון א סיסטעמאַטישן דורכאַרבעטן פונם קערפּער אויף דער פרייער לופט געפינט זיך נאָך אין אָנהויב. מען הויבט אבער אָן איינצוזען, אז דאָ האַנדלט זיך נישט וועגן פאַרגעניגנס, נאָר וועגן א לעבנסשטייגער, וואס שטעלט זיך אלס ציל דאס געזונטער מאַכן דאס גאַנצע פאָלק. אויך די מלוכה דאַרף באַגריסן דאס דערציען פון פרויען, וואס זענען אליין שיין און טיכטיק און זענען פעיק צו ברענגען אויף דער וועלט און דערציען א באמת בליענדיקע מענטשהייט.

די קליידונג.

דאס געזונט פונם פרויען-קערפער, ד. ה. דאס דערהאלטן פון זיינע נאטירלעכע פארמען און זיינע אויפגאבן (אחוץ פארשטייט זיך, דער ווירקונג פונם עלטער) איז אפהענגיק פון א גאנצער רייע סיבות. אחוץ די פאקטארן פון דערנערונג—דעם אונטערווארפן זיך די געזעצן פון שטאף-אויסטויש,—אחוץ די פאדערונגען פון באוועגונג און רו איז פאראן נאך א וויכטיקער אויסערלעכער פאקטאר—די ק ל י י ד ו נ ג. זינט עס באשטייט קולטור שפילט די פראגע וועגן קליידונג בא דער פרוי א געוואלטיק גרעסערע ראל ווי ביים מאן. די קליידער האבן נישט נאר א ציל צו שיצן דעם קערפער פון דער ווירקונג פון וועטער אדער צו הערן די געבאטן פון בושה, נאר אויך העלפן דער פרוי „ג ע פ ע ל ן ו ו ע ר ן". אין משך פון אלע צייטן פון ציוויליזאציע האבן די קליידער פון דער פרוי געהאט אויך אלס ציל צו ווירקן אויפרעגנד אויף דעם „מאן"—צום גליק נישט באוואוסטזיניק פאר א גרויסער טייל פרויען. יעדעס געשלעכטלעך רייצן האט אין גרונד צוויי מאמענטן: אדער דאס א ו נ ט ע ר ש ט ר י י כ ן אדער דאס פ א ר ש ט ע ל ן פון די אייגנשאפטן, וועלכע געהערן צו דער געשלעכטלעכער ספערע. דאס אויסצופירן

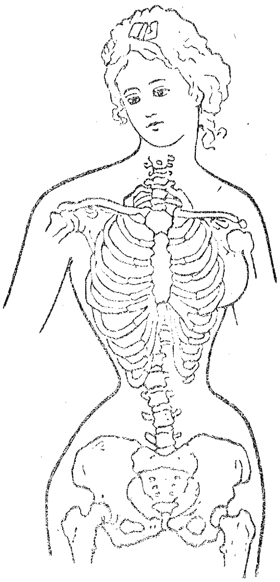
אין אַן אייביק טוישנדיקער פֿאָרם האט גענומען אויף זיך די „מאָדע”. ווי אומענדלעך פֿארשיידנארטיק זי זאל זיך נישט ענדרן אין משך פֿון טויזנטער יאָרן קומט זי שטענדיק צו דעם ווי ווייט שטארקער לאזן מערקן דעם רייץ פֿונם פֿרויען-קערפּער און דורך אַן אָנצוהערן מיט דער הילף פֿון א באוואוסט-זיניק פֿאַרשטעלן צו רייצן די פֿאנטאזיע פֿונם מאַן. די מאדע איז על כּן געווארן א מיטהעלפֿער פֿון א נאטור-געזעץ און ס׳וועלן דאָ נישט העלפֿן קיין שום דרשות און פּוריטאַנישע אידייען.

די מאדע בּאַריקזיכטיקט בּעיקור די אויגערופֿ. סעקונדערע געשלעכטלעכע סימנים, קודם-כּל די ברוסטן און די זייטן. ס׳איז קלאר, אז בכדי די בּרוסט-דריזן זאלן זיין גוט אנטוויקלט און די סאָסקעס אלס וויכטיקער פֿארמיטלונגס-אָרגאַן פֿארן זויג-קינד, זאלן זיך גוט אויסבּילדן—דארף נישט זיין קיין שום דרוק אויף דער בּרוסט. יעדער דויערנדיקער דרוק, ווי נישט בּאַדייטנדיק ער זאל נישט זיין איז שעדלעך, ווייל ער איז פֿאר-בּונדען מיט א נישט גענוגנדיקער דערנערונג פֿונם אנטשפּרעכנ-דיקן קערפּער-טייל, וועלכער ווערט צוליב דעם מיט דער צייט פֿארקלענערט, איינגעשרומפּן און אפּגעשוואכט. די סאָסקע, וועלכע איז אין משך פֿון יאָרן איינגעפּרעסט, אנטוויקלט זיך נישט פֿול-שטענדיק און פֿריי—פֿארבּלייבט פֿלאַך, קליין און נישט פֿעיק אויסצופֿירן אירע אויפֿגאבּן. דער בּוזים וואס איז אין משך פֿון יארן געווארן איינגעפּרעסט אין ענגע קליידער אנטוויקלט זיך נישט און די דריזן ווערן אפֿילו פֿארקלענערט און פֿארניכטעט. צום שעדלעכסטן איז אבער דער דרוק אין דער יוגנט, אין דער צייט פֿונם וואקסן, ווען די בּיינער און געוועבּן זענען נאָך ווייך און באניצן נאך א צו קליינעם ווידערשטאנד. די מוטער דארף דעריבּער נישט דערלויבּן די יונגע

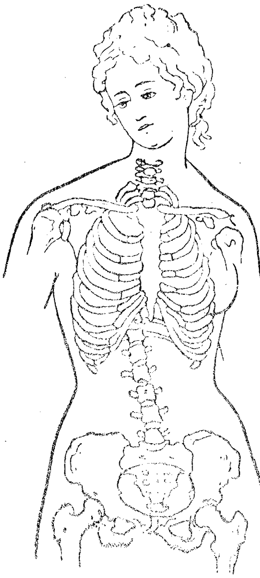
מיידלעך צו טראגן קאָרסעטן אדער לייבלעך, וואס דריקן צונויף די ברוסט. די ברוסטן מוזן האבן פרייען פלאץ צו וואקסן און מען דארף זאָרגעוודיק אפהיטן אזא צארטן אָרגאַן ווי די סאָסקעס. נאטירלעך, איז דאס אלץ נוגע אויך דערוואקסענע פרויען און מוטערס. דער קארסעט און לייבל דארפן האבן די אויפגאבע נאר אונטערצוהאלטן און צו שטיצן די ברוסט און דאס ארויסגיין פון די דאזיקע ראָמען איז שעדלעך.

ארום דעם קארסעט פירט זיך א קאמף צווישן מאדע און היגיענע שוין אין משך פון טויזנטער יארן. דער ערשטישער צוועק פונם קארסעט איז דהיינו דאס אונטערשטרייכן פונם בוזים און זייטן דורכן צונויפדריקן די טאַליע. מיר טרעפן דעם קאָרסעט באַ אַלע פעלקער און אין אַלע צייטן. אפילו בא די אַמאָליקע גריכנס, וועמענס קליידער ווערן אפט גענומען אלס מוסטער פאר שיינקייט און היגיענישקייט. באטראכנדיק אייניקע בילדער און סטאטועס פון יענע צייטן קען מען זיך איבערצייגן, אז די מאדעלן פון זיי האבן געטראגן שמאלע קארסעטן און בכלל טרעפט מען אפטמאל א טואלעט, וועלכער איז זייער ענלעך צו די מאדערנע קליידער. בכלל דארף מען אין קאמף מיט דער מאדע זיך באניגענען נאר מיטן מעגלעכן. אויב ס׳איז נישט מעגלעך דעם קארסעט אינגאנצן צו פארטרייבן מוז מען זען אים איבערצוענדערן אזוי, אז ער זאל נישט האבן זיינע הויפט-חסרונות. א צו שטארק איינגעשנורוועטער אין דער טאַליע און פעסטער קאָרסעט פרעסט צונויף און פארקלענערט, ערשטנס, דעם אונטערשטן טייל פונם ברוסט-קאַסטן און, צווייטנס, דריקט ער אַראָפּ אויף אונטן א טייל פון די בויך אָרגאנען, באזונדערס דעם לעבער, מאגן און די רעכטע ניר. דייטלעכער ווי א סך ווערטער ריידן פאר זיך אליין די צייכנונגען אויף

זייט 161 (לויט זעמערינג) און זייט 162 (לויט שטראַץ). צוליב א שלעכטן קארסעט ליידט באזונדערס דאס אטעמען, ווייל דער ברוסטקאסטן גייט זיך נישט געניגנדיק פונאנדער. צו ווייניק



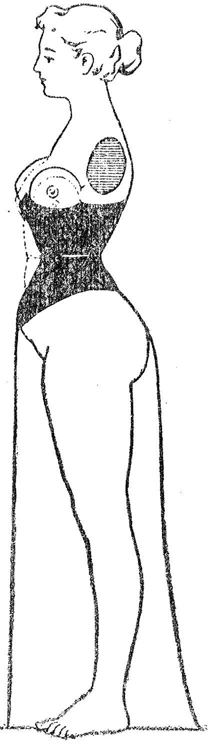
ציייכנונג 17
אן אויסגעקרימטער ברוסט־קאסטן צוליב דעם קארסעט



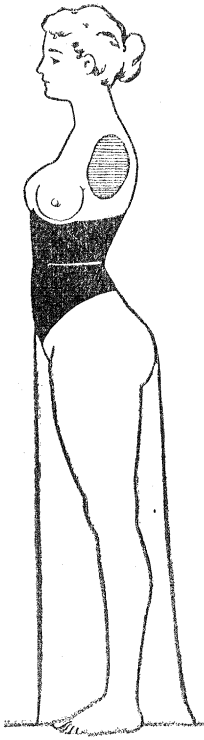
ציייכנונג 18
נארמאלער ברוסטקאסטן פון א פרוי

לופט הייסט צו ווייניק זויערשטאָף און צו ווייניק זויערשטאָף באטייט א נישט געניגנדיק רייניקן פונם בלוט. אויף דעם דאזיקן באדן וואקסן זיך אויסגעצייכנט פונאנדער אזעלכע גיפטיקע גע־וויקסן ווי שקראָפל, טובערקולאז און בלוטארימקייט. אויך איז נישט גייטיק צו דערקלערן, אז דאס אראפלאזן זיך פון אזעלכע וויכטיקע ארגאַנען ווי לעבער, מאגן און נירן, רופט ארויס צום אנהויב אַן אָפגעשוואכטע טעטיקייט און שפעטער ווייטאקן און קראנקייטן.

דער קאָרסעט קען זיין גוט אויב ער באזיצט פאלגנדיקע אייגנשאַפטן: ער מוז ערשטנס, נישט צונויפדריקן די ברוסטן, צווייטנס דארף ער גוט און גלייכמעסיק ארומנעמען די



ציייכנונג 19
א שלעכטער קארסעט



צייכנונג 20
א גוטער קארסעט

טאליע נישט גליטשנדיק זיך ארויף און אַראָפּ. אלס שטיץ-פונקטן פון א גוטן קאָרסעט דארפן דינען נאר די ביינערדיקע טיילן פונם שקעלעט. אויב נאר אזא קארסעט איז נישט פון א צו שטייפן שטאָף און איז נישט פארענדערט געווארן דורך

א סך דראָטן אין א שטאָלענעם פאנצער—קען ער זיין נישט נאר נישט שעדלעך נאר אפילו נוצבלעך. עס מוז דא געזאגט ווערן, נישט מורא האבנדיק פאר אנטשיידענע קעגן-מיינונגען, אז דער גרעסטער טייל פרויען נייטיקט זיך נאך איצט אין דעם קאָרסעט. די פעלערהאפטע פיזישע דערציונג פון דער יוגנד האט דערפירט צו דעם, אז בײַ א טייל פרויען איז די מוסקולאטור צו שוואך אנטוויקלט, באזונדערס באם רוקן, און אָן א קאָרסעט נעמען אזעלכע קערפערס אָן א שלעכטע האלטונג, וואס איז א סך שעדלעכער ווי דאס טראגן א גוטן קאָרסעט. אַחוץ דעם האט א גוטער קאָרסעט נאך א מעלה: ער פארטיילט בעסער און גלייכמעסיקער די לאסט פון די קליידער איבער דער אויבערפלאַך פונם קערפער. דאס איינשניידן זיך אין דער טאליע פון איינגעצויגענע קליידלעך און אונטערהויזן איז שעדלעכער ווי א גוטער קאָרסעט.

א בעסער פארטיילן פון דער לאַסט פון קליידער איז געווען דער גרונד פון דער באוועגונג פאר די אזויגערופ. רעפאָרם-קליידער. די אַקסלען פון דער פרוי זענען אָבער אין אלגעמיין צו שוואַך פאר דעם געוויכט פון די קליידער, וועלכע מוזן געטראָגן ווערן אין אונזער קלימאַט און שוין צוליב פראַקטישע פאָדערונגען פון אונזער לעבן האט די דאזיקע רעפאָרם געמוזט פלאצן: דאס לעבן גייט היינט אין א האַסטיקן טעמפּ און לאנגע שווערע קליידער קען היינט די פרוי נישט טראָגן. אויך דאס פונאנדערטיילן פון קליידל און בלוזע איז ארויסגעוואַקסן פון די פראקטישע באדערפענישן פונם לעבן און אַ קאַמף קעגן דעם האט נישט קיין שום אויסזיכטן אויף דערפאָלג.

קיילעכדיקע זאקן-בענדלעך זענען שעדלעך, ווייל זיי קענען ארויסרופן דאס פונאנדערציען זיך פון די הויט-אדערן און אלס פועל יוצא פון דעם—דאס געשוואלן ווערן פונם

פוס. די איצטיקע מאדע צו פאַרטשעפּען די זאָקן אָן די אזוי־גערופ. סטראפּס האט אריינגעטראגן אן אנדערונג צום בעסערן. צוליב דעם פארלאנג ארויסצווייזן א שיינעם פוס אונטער א קורצער קלייד—זענען נאך דערוויל נישט געלונגען די פרוון איינצופירן א היגיענישערן שוך, וועלכער זאל מער אנטשפרעכן דער נאטירלעכער פארם פונם פוס. דער אָפּסאַץ איז אפילו גוט און נייטיק, ווייל ער צווינגט דעם חוט־השדרה זיך צו האלטן גלייך, נאר אויך אין דער הינזיכט מוז מען ווארענען פאר איבערטרייבונגען: צו הויכע, שפּיציקע, דינע, ווי שטעקלעך, אָפּסאצן זענען אומגעזונט און מאכן אויך דעם גאנג נישט זיכער און העסלעך. פארמאכטע לייוונטענע אונטערהויזן זענען בעסער ווי אפענע, ווייל זיי פארשטעלן דעם צוטריט פון שטויב און שמוץ צו די אויסערלעכע געשלעכט־ארגאנען.

מיר לעבן און א צייט פון א געוואלטיקער אנטוויקלונג און דאס אריינדרינגען פון דער טעכניק אין אלע פארהעלטנישן שאפט נייע לעבנס־באדינגונגען. די פאָלקס מאסן האבן אנגעהויבן צו פארשטיין די וויכטיקייט פון גימנאסטיק, אויספלוגן און ספּאָרט און פונם היגיענישן שטאנדפּונקט קען מען דאס נאר באַגריסן. עס איז מעגלעך אז א צוקונפטיקער דור פון פרויען און מיידלעך, וועלכער וועט דערצויגן ווערן אין א נאטירלעכער אנטוויקלונג פון דער קערפּערלעכער ענערגיע און וועט זויגן די ברוסט פון א געזונטער מוטער, אז אזא דור וועט ארויסווייזן א קערפּער אזוי הארמאניש לויט פאָרם און קראפט, אז ס'וועט שטיין נאהענט צו דעם אידעאל פון דער נאטור און קונסט פון אלע צייטן. אזא דור וועט שוין קיין קאָרסעטן, [illegible] און שטעקלדיקע שיך נישט טראָגן, [illegible] די אויפגאבע צו באטראכטן די געגנווארט, צו דערקענען [illegible] באדערפענישן און דורך אנטשפרעכנדיקע מיטלען אויסצומיידן דאס שעדלעכע.

היגיענע און שיינקייט.

צום פולשטענדיקן בילד פון דער פרויען-היגיענע געהערט אויך דאס בארירן דאס פארהעלטניש פון געזונט און שיין. נישט דערפאר ווייל שיינקייט איז אן אומבאדינגטע אייגנשאפט פון דער פרוי—די געשיכטע און דאס טעגלעכע לעבן ווייזן אונז אז מיט געזונטקייט פון קערפער און גייסט, מיט פעיקייטן און טאלענט, מיט גוטסקייט, שארפזין און קלוגשאפט קען די פרוי אפילו אן שיינקייט זיין זייער צוציענד און רייצנד. פונדעסטוועגן, איז שיינקייט איינער פון די ווערטפולסטע אוצרות און דער פרוי איז כמעט ווי געגעבן געווארן דאס רעכט צו זיין גאר שיין אדער לכל הפחות צו דערשיינען ווי ווייט מעגלעך שענער. דער „שיינער מאן" איז נישט שטענדיק פריי פונם בייגעשמאק פון פוסטקייט, צופרידנקייט מיט זיך אליין, זיסלעכקייט און געקינסטלטן, מען פארלאנגט נישט פונם מאן אזויפיל שיינקייט ווי קראפט, אימפאנירנדן כאראקטער אדער גייסטיקע מעלות. א סך א גרעסערן ווערט האט אבער די שיינקייט פאר דער פרוי, הגם נישט שטענדיק, ווייל ס'זענען פאראן א סך „שיינהייטן" וואס זענען פוסט און נאריש—„ליאלקעס" אן יעדן אויסדרוק. ס'זענען פאראן פרויען וואס דער גאנצער גלאנץ פון זייער שיינקייט פארשווינדט

ווי נאר זיי עפענען דעם מויל,—מיט זייער טאָן און אויסדרוקן רופן זיי ארויס אזא נישט אָנגענעהמען איינדרוק, אז ס׳בלייבט נאר צו באדויערן וואס אזא שיינער הילע געפינט זיך אזאַ נישטיקער אינהאלט.

צי איז פאראן נ ע ז ו נ ט ק י י ט אָ ן ש י י נ ק י י ט? אָן אַ שום-ספק—צווישן די דארפישע מיידלעך קען מען אָפט טרעפן ממש דעם אידעאַל פון געזונטקייט, וואס איז אבער נישט שיין. מען טרעפט אזעלכע פרויען-געשטאלטן, וועלכע די נאטור האט מיט א ברייטער האַנט באַשאָנקען מיט געזונטקייט און גלייכצייטיק נישט געקאַרגט קיין שטריכן, וועלכע ווירקן נישט אנגענעם. אין א געוויסן זין קען מען אבער נישט קיין געזונטע פרוי אנרופן „נישט שיין", אויף וויפל זי אנטשפרעכט אין פיזישער הינזיכט די אויפגאבן פון דער פרוי און מוטער. נישט אין דעם עסטעטישן זין, נאר אין נאטורוויסנשאפטלעכן און היגיענישן איז דא פאראן א געוויסע שיינקייט. צו איז פאראַן ש י י נ ק י י ט אָ ן ג ע ז ו נ ט ק י י ט? געוויס יאָ. ווי אָפט קען מען טרעפן קראנקע וואס זענען כמעט וואונדערבאַר שיין. ווי אפט באגעגנען מיר אויף דער בינע און קונסט-אויסשטעלונגען פרויען-געשטאלטן, וועלכע ווערן באצייכנט אלס „שיין" נישט קוקנדיק אויף דעם אויסגעשפראכענעם קרענקלעכן אויסדרוק, פארשטייט זיך אז ס׳רעדט זיך דא נישט וועגן שיינקייט אינם זין פון קערפערלעכער געזונטקייט. מיר ווייסן אדער זענען, אז צו א פולקומער געזונטקייט פעלט עפעס און אז אפילו דער שטעמפל פון א קראנקייט ליגט אויף דער דאזיקער געשטאלט און פונדעסטוועגן ווירקט די געשטאלט צוליב איר גייסטיקן וועזן, צוליב איר ריינקייט אין געפיל און הארציקייט, צוליב איר שארפזין און ליבליכקייט, און דאס רופן מיר אפט אָן אלס שיין און אפילו דער שלעכטער געזונטצושטאנד קען אזא געשטאלט

נישט פארטונקלען. אזוי ווי אין ערשטן פאל פארגעסן מיר אז די באטרעפנדיקע פערזאן איז נישט שיין אזוי פארגעסן מיר אפט בא גייסטיק הויך שטייענדיקע פרויען וואס ווערן אנגענומען אלס „שיין", אז די קראנקייט נאגט זיי, ווי א ווארים א שיינעם עפל. געזונטקייט און שיינקייט זענען נישט אומבאדינגט אפהענגיק איינע פון דער אנדערער, נאר דערגאנצן זיך און פערזאנען וואס זענען גלייכצייטיק געזונט און שיין ווירקן טאפלט אנגענעם.

מען קען שטעלן די פראגע—„וואס איז שיינקייט? ווען קען מען אנרופן שיין?" דער ענטפער איז אז שיינקייט איז א דורכויס סוביעקטיווער באגריף, וואס איז אפהענגיק פון אנשויונ-גען, בילדונג, נאציאנאליטעט און געשמאק פון דער צייט, וועל-כער טוישט זיך. עס איז דעריבער נישטא קיין אלגעמיין גילטי-קער אידעאל פון שיינקייט פאר אלע צייטן און אומשטאנדן, הגם די גריכישע קונסט פון דער צייט פון איר אויפבליען ווערט אנגענומען שוין אין משך פון טויזנטער יארן אלס מוסטער. ווען מיר קוקן אמאל דורך די בילדער פון פרויען, וועלכע האבן זיך אין זייער צייט גערעכנט אלס בארימטע שיינהייטן און באגיי-סטערט די קינסטלער פון יענע צייטן, ווערן מיר אפטמאל פאר-וואונדערט ווי אזוי האט מען זיי געקענט אננעמען אלס שיין. און אין יעדן לאנד און אין יעדן שטאנד בייט זיך דער באגריף פון „שיין" און מען קען זאגן, אז דאס איז א פראגע פון געשמאק פון יעדן איינציקן. דער סוביעקטיווער כאראקטער פון שיינקייט איז באזונדערס בולט ביים פארטיילן די פרעמיעס פון שיינקייטס-קאנקורסן. די זעלביקע פרוי, דאס זעלביקע קונסטווערק קען פאר איינעם זיין שיין, פארן אנדערן נישט שיין און פארן דריטן אפילו העסלעך. די שיינקייט איז דעריבער נישט קיין איינמאל פאר אלעמאל פעסטגעשטעלטער באגריף, ווי למשל א מאטעמאטישע אויפגאבע, און דאס איז א מעלה פאר אלע וועלכע

זענען באטייליגט אין דעם. דער באגריף אבער פון געזונטקייט האט זיינע באשטימטע גרעניצן, אויב דער קערפער און זיינע איינציקע טיילן ארבעטן, אויב ער איז ריכטיק געבויט און זיינע באזונדערע טיילן געפינען זיך אין א ריכטיקער פארהעלטעניש צווישן זיך קען מען באצייכנען אזא קערפער פאר געזונט. דער באגריף פון „קערפערליכער געזונטקייט" ליגט אין דער הארמאניע פון די אויפגאבן, בוי און לייסטונגען פון די קערפער-טיילן. די היגיענע האט נאר די אויפגאבע דעם דאזיקן צושטאנד צו דערהאלטן און אפצוהיטן פון שטערונגען אין דעם דאזיקן גלייכגעוויכט. אויב אבער דער גלייכגעוויכט איז שוין צעשטערט געווארן געהערט שוין צו דער מעדיצין דאס צוריקשטעלן דאס נארמאלע פונקציאנירן פונם ארגאניזם.

אנדערש איז מיטן פלעגן פון דער שיינקייט, וועלכע האט צו טאן גישט נאר מיט ממשותדיקע פאקטן פונם צוזאמענשטעלן און בוי פונם קערפער און זיינע לייסטונגען. דא האנדלט זיך וועגן א הארמאניע אינם העכערן גייסטיקן זין, וועגן פראגן פון געשמאק און איינגשאפטן, וועלכע זענען נישט אומבאדינגט נויטווענדיק פארן לעבן און זיינע פונקציעס, וועלכע פארשענערן אדער מאכן איידעלער דעם מענטש און שטעלן אים אוועק, באזונדערס די פרוי, אלס דאס פולקאמענסטע קונסטווערק פון דער נאטור. דאס צו פארקערפערן גיט זיך איין זייער ווייניק פרויען, נאר שטרעבן צו דעם איז אן אלגעמיינער און בארעכטיקטער וואונטש, פון וועלכן נאר געציילטע פרויען זאגן זיך אפ. ווי הויך די פרוי זאל נישט שטיין שטרעבט זי דאך אומבאוואוסטזיניק און איז אויך מאראליש בארעכטיקט צו זען מאכן א גוטן איינדרוק און אויסמיידן אלץ וואס קען אפשוואכן דעם דאזיקן איינדרוק. פון דעם איז קלאר אז דאס פלעגן פון דער שיינקייט, וואס דארף אויפגעפאסט ווערן ווי א טייל פון דער

אלגעמיינער היגיענע דארף געווענדעט זיין אין צוויי ריכטונגען: ערשטנס צום אנטוויקלען דאס אלץ, וואס דערהאלט די נאטירלעכע פולקאָמענקייט און שיינקייט פונם קערפּער, און צווייטנס צום באַקעמפן דאס וואס ווערט גערעכנט פאר מיאוס.

פון איין זייט איז די פלעגע פון דער שיינקייט ענג צוזאמענגעבונדן מיט דער היגיענע און ווערט דורך דעם דערגאַנצט אינם עסטעטישן זין. די פלעגע פון דער הויט דארף שטרעבן אפּצוהיטן די פרישקייט, עלאסטישקייט און ריינקייט, מאכן מעגלעך די אויסטיילונגען פון די הויט-דריזן, באזייטיקן די אפּגעשטאָרבענע הויט שופּן און מיט דער הילף פון מילדע רייצלאזע זייפן אפּהיטן די ווייכקייט און גלאטקייט פון דער הויט. ביים פלעגן די האָר דארף מען אויסמיידן די נארישע מאָדע פון פאַרבן בענוצן שעדלעכע ברען-אייזנס און פּאָמאַדעס. מען דארף זען אונטערצוהאלטן זייער נאטירלעכע ווייכקייט מיט דער הילף פון פשוטע מיטלען—מען דארף זען אפּצוהיטן די ריינקייט פון דער הויט אויפן קאָפּ און אויסמיידן דאס אנקלייבן זיך פון שופּן. מען דארף אויך אפּהיטן אויפן פּינקטלעכסטן אופן די ריינקייט פון די נעגל און דערביי נישט אריינלאזן זיך אין איבערטרייבונגען, וועלכע ווערן אָפט א מין „מאַניע". וואס איז נוגע די ציין ווייזט זיך גראד דא דייטלעך ארויס דער צוזאמענהאנג צווישן דער פלעגע פון שיינקייט און פונם געזונט—שיינע און געזונטע ציין אנטשפּרעכן גלייכצייטיק ביידע אויפגאבן. דאס זעלביקע בנוגע דער פלעגע פון די חוש-אָרגאַנען: אויגן, אויערן און נאָז.

דאס זארגן פאר א בויגעוודיקן שלאנקן וואוקס איז וויכטיק סיי פונם היגיענישן סיי פונם עסטעטישן שטאנדפּונקט און מען דארף זען נישט דערלאזן קיין צו שטארקן אנזאמלען פון פעטס. פון איין זייט געהערט דאס צו דעם באגריף פון

שיינקייט פון דער אנדערער, ווי מיר ווייסן, איז דאס נויטיק פארן געזונט. אויך די באוועגונג און האלטונג זענען פונקציעס, וועלכע קענען פארשענערן די פרוי און זענען אויך א וויכטיקער טייל פון דער היגיענע.

אויב די פריער אנגעוויזענע אויפגאבן זענען אין דער ריכטונג פון אונטערשטיצן און מיטהעלפן דער נאטור, זענען אויך נישט ווייניקער וויכטיק די מיטלען צו באזייטיקן דאס וואס שאדן דער שיינקייט פון דער פרוי. מען דארף נישט מיינען, אז דא האנדלט זיך וועגן מיטלען וואס געהערן צום געביט פון קאָסמעטיק אדער טואלעט. אויך אין דעם געביט איז די שיינקייט צוזאמענגעבונדן מיטן געזונט. קודם כל די הויט־קראנקייטן. אין אזעלכע פאלן דארף מען וואס פריער זיך ווענדן צו א דאקטאר און ס'זענען דא צום גליק גענוג מיטלען און היגיעניש־דיעטישע מעטאָדן אויסצוהיילן די קראנקייטן און אומקערן דער הויט איר נאטירלעכע פאַרב, גלאטקייט און צארטקייט. אויך די אזוי גערופענע בלאָטערלעך און שפרענקעלעך, די אָנצינדונגען און פארשטאפונגען פון די הויט־דריזן זענען העסלעך — בא א געוויסן געדולד און אויסדויער קען דאס ווערן אויסגעהיילט דורך אָרטיקע אדער אלגעמיינע היילמעטאדן, לויט גענויע אנווייזונגען פון א דאקטאר. דער בעסטער מיטל אויסצומיידן אן אומריינע געזיכטס־פאַרב איז וואַסער, זייף, לופט און ליכט. ס'איז נויטיק צו פאדערן אז דער גאנצער קערפער זאל טעגלעך ווערן געוואַשן אדער געבאָדן און לפחות אין משך פון אַ פערטל שעה געפינען זיך נישט באקליידט אונטער דער ווירקונג פון דער לופט (לופט־באָד). באַ אַ טייל פרויען איז פאַראַן א נייגונג צו א גרויסן אויסטיילן זיך פון שווייס אויף דער הויט באזונדערס אונטער די הענט. ס'איז נוצלעך דערצו צו וואַשן יעדן טאג מיט זייף און 5% סאליצילספירט מיט א קליינער צומישונג פון לאַוועג-

דעל־עסענציע. אונטער די הענט און צווישן די פינגער דארף מען יעדן טאג אנפודערן מיט וואזעלין־טואלעטפודער אדער מיט אן ענלעכן פודער.

אויך געבוירענע הויט־פלעקן, באדעקטע מיט האר אדער נישט, לאזן זיך אין א סך פאלן באזייטיקן אָן א שפור. בא אונז רעכנט זיך דאס וואקסן פון האָר אויף דער אויבערשטער ליפּ אלס נישט שיין. איצט איז מען אימשטאנד מיט דער הילף פון עלעקטריזאַציע אדער רענטגען־שטראַלן די האָר צו באזייטיקן אָן שפורן. די אלע פּאַסטעס און זאלבן וואס ווערן רעקלאַמירט באזייטיקן די האָר נאר אויף א געוויסע צייט, ווייל די וואָרצלען בלייבן געזונט און דאס האָר וואקסט דערנאך אָן נאך שטארקער און הארטער.

דער שלעכטער ריח פון מויל נעמט זיך מערסטנטיילס פון שלעכטע ציין אדער פון רעשטן פונם עסן. ביים רייניקן די ציין נאכן עסן און קודם־כל פארן שלאף מיט א ציין־בערשטל, ציין־פאסטע און שווענק־וואסערן פארשווינדט שנעל דער שלעכטער ריח. זייער מיאוס זענען פארשיידענע שלעכטע געוואוינהייטן, באזונדערס צוקוגגען, פינטלען א. א. וו. בא אַן אָנשטרענגונג פונם ווילן קענען זיי כמעט שטענדיק ווערן באזייטיקט. ווען די סיבה איז אן אמתע נערוון־קראנקייט דארף מען זיך ווענדן צו א דאקטאר.

פון דער פריער יוגנט ביז די עלטערע יאָרן דארף די פרוי גלייכמעסיק זארגן פאר דער שיינקייט און געזונטקייט פון איר קערפּער, זארגן פאר דער עסטעטיק און אפּהיטן זיך פון פריצייטיקן אַלט־ווערן און קראנקייטן. אין דעם דאזיקן קאפּיטל, וועלכער דארף באטראכט ווערן נאר אלס נאָכוואָרט, קענען גע־געבן ווערן נאר אלגעמיינע אנווייזונגען. די פרויען און מיידלעך וואס ווילן זיך גענויער באקענען מיט די דאזיקע פראגן דארפן

זיך ווענדן צו ספּעציעלע ביכער. בכלל האָט די פלעגע פון דער שיינקייט נאר דאן אן אינערלעכן ווערט ווען ס׳ווערן דערביי גלייכצייטיק פאַרפאָלגט אויך העכערע צילן. אָן דעם קען דאס אנטוויקלען נאר די צופרידנקייט מיט זיך און אַראָפּזינקען ביז צו א פוסטער אויבערפלאַכקייט. די פלעגע פון דער שיינקייט דארף נישט זיין קיין קולט פאר זיך און דארף שטרעבן צו דעם פאַרפולקאָמען און קערפּערלעכער קולטור פונם מענטשן און צו דעם געזונטער מאכן די מענטשהייט. ארויסצוגיין פון דעם נידעריקן מצב, אין וועלכער מיר געפינען זיך נאך דער מלחמה, איז מעגלעך נאר ווען אונזערע פרויען וועלן זיין געזונטע מוטערס פון געזונטע קינדער. דאס דאזיקע ציל איז הויך און הייליג! מיר ווילן ענדיקן מיט די הארציקע ווערטער פון רחל הירש אין איר קליינער ארבעט „די קערפּעלעכע קולטור„ פון דער פרוי״: „די אויפגאבע פון דער אלגעמיינער דערציונג באשטייט אינם אַנטדעקן, אָפּהיטן און אלזייטיקן אויסבילדן פון די פאַרבאָרגענע אייגנשאפטן, בכדי זיי זאלן זיין לעבנס און אנטוויקלונגס-פעיק, צו דערשטיקן די שטריכן, וועלכע קענען זיין שפעטער שעדלעך, און אנטוויקלען פון דער פריסטער יוגנט אָן די דיסציפּלין איבער זיך אליין״ און מיר גיבן נאך צו, אז דאס איז אויך די אויפגאבע און דער ציל פון דער היגיענע פון דער פרוי, וואס שטרעבט צו א העכערער קולטור.

סוף

דער וועג צום וויסן

וויסנשאפטלעכע ביבליאָטעק

ארויסגעגעבן אונטער דער רעדאקציע פון מ. רייז